



V našem seriálu o ženách a jejich specifických problémech jsme v předešlém díle podrobně probrali problematiku nepříjemných výtoků. Seznámili jsme se s patogenními organismy i dalšími toxiny, které je mohou způsobovat. Výtoky jsou nepříjemné, bolestivé a řada žen je řeší pomocí mastí, zaváděcích tablet a čípků.

## Kudy ven ze začarovaného kruhu výtoků?

**T**yto ryze ženské problémy jsou jen špičkou ledovce často mnohem závažnějších zdravotních problémů. Ty nejsou sice na první pohled vidět, ani jejich příznaky nejsou nijak výrazné, ale poškodit organismus mohou velmi vážně. Alternativní léčba by tedy v tomto ohledu měla být jiná než konvenční medicína. Měla by hledat pravé příčiny a trvalá řešení těchto potíží.

### Správný mikrobiom a jeho návaznost na ženské problémy

Z pohledu klasické medicíny za výtoky stojí vždy patogenní mikroorganismy ve vagině. Ano, v určitém smyslu můžeme za tímto problémem přemnožené patogeny vidět. Jde ale o příčinu, která se nachází v hmotné rovině, v rovině těla. Proč se jedné ženě ve vagině mikroorganismy přemnoží a druhé ne?

V minulých dílech jsme si vysvětlili, že za to mohou porušené **hormonální cykly**. Zdravý organismus uvolňuje do sliznic živiny pro bakterie tak, aby se zde dobře dařilo laktobacilům produkujícím kyselinu mléčnou

a další látky, které pak brání přemnožení patogenních druhů. Někdy ale může nastat případ, kdy je hormonální systém zcela v pořádku a i přesto se ve vagině škodlivé mikroby přemnoží. V takovém případě bývá nejčastější problém v našem trávicím traktu a metabolismu. Ve střevech žije totiž obrovské množství různých druhů mikroorganismů (laktobacily, kvasinky, ale i patogeny). Protože se vagina nachází v blízkosti řitního otvoru, je neustále osidlována mikroorganismy ze střev, které sem snadno doputují. Hygiena ale nepomůže. Naopak – čím důkladněji se myjeme, tím je často situace horší. Někdy dojde k narušení kožního mikrobiomu a do vaginy se pak dostane těchto patogenů ještě více. Ideální je tedy intimní partie omývat jen vodou a nepoužívat žádné sprchové, intimní gely ani mýdlo. Všechny tyto prostředky mají v sobě řadu chemických látek, které působí antibakteriálně a mohou zabíjet i prospěšné mikroby a tím uvolnit prostor k přemnožení těch patogenních.

Některé mikroorganismy se mohou do urogenitálního traktu dostávat nejen vnější cestou, ale i skrze břišní dutinu. U opakovaných

výtoků je nutné uzdravit náš mikrobiom ve střevech. V detoxikační medicíně máme k dispozici výborný preparát **Activ-Col**. Ten střevu pomocí vysoké dávky laktobacilů čistí, zároveň díky informační složce pomáhá střevní trakt osídlit prospěšnými bakteriemi a odstraňuje ty, které nám škodí. Je nutné si uvědomit, že dobrých bakterií jsou stovky druhů a neexistuje žádný preparát, který by tyto druhy do organismu přinesl. Abychom mohli dobře využít informační složky **Activ-Colu**, musíme se v době obnovy mikrobioty stravovat co nejlépe, aby se naše střevo s nimi dostalo do kontaktu. Tedy jíst ovoce a zeleninu bez chemie, nejlépe přímo ze zahrádky nebo od farmáře, zvýšit přísun kysaných a mléčných produktů, nejlépe z nehomogenizovaného neupraveného mléka. Ale třeba i nepasterizované pivo, fermentované výrobky apod. Je nutné si uvědomit, že obnova rozvrácené mikrobioty může trvat řadu měsíců. Preparát **Activ-Col** je vhodný podávat na začátku detoxikačních kúr, poté je ze střeva nutno odstranit i řadu dalších toxinů. Většinou přichází do úvahy preparát **ColiDren**, **Toxigen**, **Anaerob**, **Spirobor**, **Mycobac**,

**Enterobac** a další. Často je střevo a jeho lymfatický systém zatížen adenoviry, hepatickými viry a enteroviry, které nepříznivě působí mimo jiné i na prospěšné bakterie.

U problémů s mikrobiotou trávicího traktu se znovu můžeme ptát, co je příčinou rozvratu. Dostaneme se k tomu, že v emoční rovině je to neschopnost odlišit, co nám škodí a co prospívá – a neschopnost tyto hranice nastavit. V pentagramu tyto principy reprezentují **slezina a plíce**, částečně i **játra**. Tyto orgány a jejich principy se podílejí na vzniku emočních vzorců, které ovlivňují i imunitu a sliznice a také to, v jakém stavu budou. Když budeme mít zdravé postoje k sobě a k ostatním, budeme mít i zdravé sliznice. V opačném případě se to projeví nejen na našich mezilidských vztazích, ale i uvnitř organismu. Čím hlubší příčina a vrstva problémů je, tím více musíme pracovat s naší psychikou, otevírat a léčit skrytá traumata. K tomu má **Joalis** řadu preparátů. Co se tedy týká úpravy mikrobioty trávicího traktu, na prvním místě doporučuji **Depren** a **Nodegen**.

tvářet strach z toho, že příště, až budeme v podobné situaci, se nám znovu nepovede zareagovat správně a zase zažijeme negativní emoce a pocity. Z nevyřešeného, nezvládnutého smutku se v pentagramu rodí (vzniká) úzkost. Zatížené, nezdravé střevo bude stále vytvářet patogenní mikroorganismy, které budou putovat do urogenitálního traktu. Tam se nejčastěji projeví v problémech se záněty močového měchýře, případně ledvin, nebo se přeskupí do potíží s genitáliemi. To se týká mužů i žen; u nich se ale tyto problémy projeví jako vaginální výtoky, které jsou opravdu nepříjemné. Strachy vytvářené smutkem se ale mohou uchytit jen u člověka, který nemá v pořádku **princip ledvin**. Zákonitost ledvin, to je poučení z minulosti. Když se něco nepovedlo, tak z toho máme strach. Ale nezdařená věc může být i impulsem k tomu, začít věci dělat jinak. **Zatížené ledviny a jejich porušený princip umožní vznik emočních vzorců, které pak vytváří nadměrné strachy a úzkosti.**

těla. Strach, aby si o mně někdo něco špatného nemyslel, vede k nadměrným úpravám zevnějšku, například k přehnanému líčení. Nemělo by vás překvapit, že výtoky často trpí hezké, pěkně upravené, nalíčené, někdy až výstředně oblečené štíhlé ženy. Ty, o kterých si můžete myslet, že jsou prototypem krásy. Ve skutečnosti mají ale díky úzkostem často ze svého ženství strach; nepřijímají se takové, jaké jsou. Mají obavy, že se nebudou mužům líbit, že je nebudou přitahovat. Tento stres se somatizuje v oblasti genitálií, kde pak dochází ke kumulování toxinů a přemnožení patogenních mikroorganismů.

Druhým extrémem jsou samozřejmě ženy neupravené, neučesané a nenalíčené, v oblečení, které jim nesluší. To, že jim na sobě nezáleží, se také samozřejmě projevuje na jejich zdraví. Projektuje se to v těle často i jinými zdravotními problémy, například nádory prsu, metabolickými a dalšími potížemi. Proto o nás oblečení, líčení nebo účes hodně vypovídají. O tom, jak se cítíme, na čem nám záleží nebo co chceme skrýt. Je to řeč našeho

## Staré křivdy a projekce úzkosti

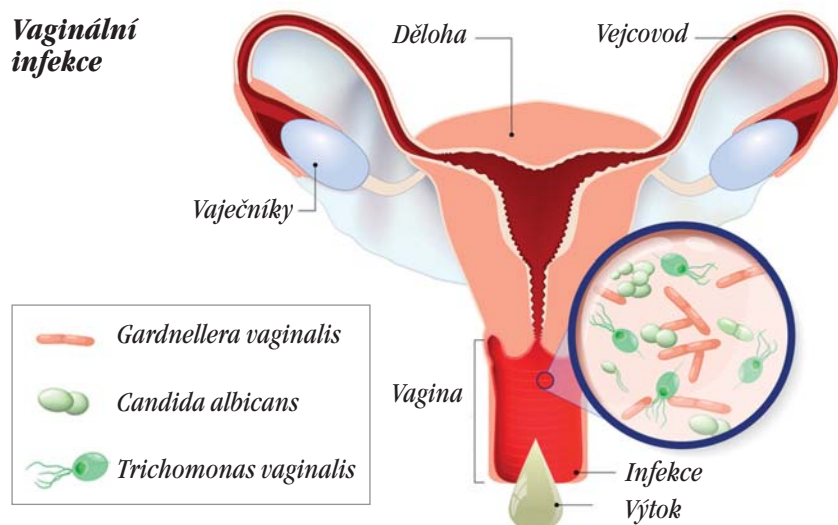
Pokud se na emoční rovině nedokážeme zbavit starých křivd, nechceme nebo neumíme pochopit, proč a co se stalo a brání nám to dotyčným osobám odpustit, na rovině těla se to bude promítat do oblastí střev. V lidové a prosté mluvě výraz „*Se. na to*“ téměř přesně vystihuje psychosomatiku střev. Když ale dokážeme problém odhodit (jako třeba exkrement) a nezabývat se jím, ulevíme tělu i duši. Nezpracované křivdy, které si držíme, ovlivňují nejen naše střeva, ale postupně i urogenitální trakt. Staré křivdy, nepovedené situace, pocity ponížení; to vše může vy-

Je naprosto nutné si uvědomit, že za každým zdravotním problémem stojí skrytá traumata, zranění a bolesti, které ovlivňují naše emoční vzorce.

Velmi často je úzkost projektována do našeho chování – člověk se snaží mít vše pod kontrolou, aby tak omezil zdroje nepředvídatelných událostí, které mohou úzkost vytvářet. S tím se často pojí i nadměrná hygiena, která zároveň souvisí s nepřijetím svého

podvědomí a není lehké najít rovnováhu. A proč se ženy líčí? Každý muž vám řekne, že nejvíce se mu líbí ženy jen decentně namalované. Ale je to opravdu tak nebo jsou to jen zdvořilostní obraty, o kterých si myslí, že je ženy chtějí slyšet? A přitom si jejich podvědomí myslí něco zcela jiného...

### Vaginální infekce



### Co si tedy myslí muži?

Na toto téma proběhl jeden zajímavý test. Konkrétní žena byla zachycena na třech fotografiích – na první byla nenalíčená, na druhé jen lehce, přírodně a decentně, a na třetí bylo její líčení výrazné – tedy červené rty a výrazně namalované oči se zdůrazněnými řasami. Tyto fotky byly předloženy mužům s dotazem, jaká žena se jim nejvíce líbí. Co myslíte, která vyhrála? Samozřejmě ta třetí. Řada mužů dokonce ani nepoznala, že se jedná o stejnou ženu. To je realita a z pohledu přírody naprosto přirozená věc. To, jestli se nám někdo líbí nebo ne, vyhodnocuje naše podvědomí. To má většinou nastavené emoční vzorce tak, že si vybíráme partnery, kteří



se nám zdají zdraví, plodní a chytří. A právě líčení zvýrazňuje znaky plodnosti, proto podvědomí mužů vyhodnotí nalíčenou ženu jako nejhezčí a pro ně nejpřitažlivější. Samozřejmě, že výběr partnera nepodléhá jen těmto prvním podvědomým impulsům, je ale dobré si uvědomit, že hrají důležitou roli. Toho se často využívá v reklamách: sexuální podtext má přitáhnout mužskou pozornost. Na ženy ale taková reklama působí často odpudivě a tak se záměr mine účinkem.

## A co na to ženy?

U žen je to trochu komplikovanější. Těhotenství je stojí hodně sil, proto jsou jejich emoční vzorce pro výběr partnera složitější a berou do úvahy i to, jestli se jim muž zdá spolehlivý a úspěšný. Aby jednoduše dokázal zabezpečit potřeby jejich i potomků. U žen, které si nejsou jisty svým ženstvím, se tak nejistota projektuje tím, jak dbají na svůj zevnějšek. Jeden extrém je, že na něj rezignují, a druhý, že mu věnují přehnanou péči. To je normální u pubertálních dívek, které se se svým ženstvím sžívají a objevují ho: experimentují se svým vzhledem, mění účesy, jeden den jsou namalované tak, že by je matky nejraději poslaly umýt, další den se naopak navlečou do roztrhaných věcí a klidně vyrazí do společnosti třeba neučesané. Přehnané líče-

ní a úprava zevnějšku mohou být snahou překrýt nejistotu podvědomí, zda se budu případným partnerům líbit, zda je budu přitahovat. Řada žen vám řekne, že se líčí hlavně proto, aby se cítily dobře. Ano, to je samozřejmě pravda, ale pocit spokojenosti se sebou samým vzniká v podvědomí i díky tomu, že cítíme přízeň okolí. Tím, že jsme součástí společnosti, která nás obklopuje. Úprava zevnějšku samozřejmě hraje roli v tom, jak nás okolí vnímá.

Necykličnost a **nerovnováha v hormonálním systému**, které můžeme považovat za původce výtoků, mají své **stresové a emoční příčiny**. Pokud ovulace neprobíhá, nedochází k potřebnému nárůstu a poklesu ženských hormonů a je narušeno uvolňování živin pro potřebné laktobacily do sliznice vagíny. Je nutné ptát se na důvod, proč ovulace neprobíhá. Často za tím stojí obava z otěhotnění. Tato bázeň ale může být vytvořena celou řadou faktorů – strachem, že nebudu dobrým rodičem, že nezvládnou výchovu, že nezajistím dítěti jeho potřeby. Obavy, že končí bezstarostný život a že se budu muset o někoho starat. Starosti o pracovní kariéru; strach ze ztráty své pracně vybudované pozice. Může to být také nejistota, zda je můj partner opravdu ten pravý. Ten, který bude schopný zvládnout proměnu vztahu a neopustí mne ve chvíli, kdy bude dítě malé. Tento typ

strachu, tedy ten z otěhotnění, je pro výtoky nejtýpickejší. Nezáleží na tom, zda dítěte plánujete nebo ne. Mluví vaše tělo: „*Nechci dítě, tím pádem nechci ani sex*.“ Když tyto pocity nerozklíčujete a neposlechnete, začne se bránit nejen duše, ale i tělo. Právě prostřednictvím výtoků. Sex začne být bolestivý, bude nepříjemný nejen pro vás, ale i pro partnera.

Vznik a produkci hormonů řídí emoční vzorce ukryté hluboko v podvědomí. Pokud má někdo poškozené emoční vzorce v určité oblasti, snaží se navenek svoji slabost skrýt nejen před okolím, ale i sám před sebou. Často pak paradoxně dochází k tomu, že se navenek projevuje opačnými vlastnostmi. Výtoky v řeči psychosomatiky říkají: „*Nechci sex*“. Často se ale právě ty ženy, které na výtoky trpí, mohou chovat naprosto opačně, vyhledávat sex s různými partnery, chovat se promiskuitně. Pak by se na první pohled mohlo zdát, že jejich výtoky mají jasnou příčinu a nakazily se od partnerů. Nutně to tak ale není; často i žena, která se chová podobně, ale z jiných emočních příčin, tyto problémy vůbec neřeší.

## Za vším hledej trauma

Je naprosto nutné si uvědomit, že za každým zdravotním problémem stojí skrytá traumata, zranění a bolesti. Ty pak ovlivňují naše emoční vzorce. Dochází k tomu, že emoce, které v nich vznikají, jsou poškozené. Naši imunitu, hormonální, nervový systém (prakticky vlastně celé tělo) řídí naše emoce. Pokud jsou emoce nesprávné, tedy poškozené, imunita a hormonální systém nejsou řízeny korektně. V dlouhodobém horizontu se to projevuje řadou zdravotních problémů. U každého problému včetně výtoků je nutné začít řešit **hmotnou rovinu těla**, tedy toxiny a infekce, které problém vytváří. Nesmíme ale zapomenout, že existují hlubší informační hladiny našeho organismu, kde jsou nevyřešené problémy zapísány. A že je potřeba vytáhnout je na světlo a jednou provždy vyřešit a uzdravit se. To ale není možné, dokud z těla neodstraníme patogeny infekce, které tato traumata na hmotné úrovni kódují. Když se to podaří, můžeme se pustit dál nebo i souběžně do řešení emočních záležitostí. Z pohledu ženských výtoků jsou zřejmě těmi nejdůležitějšími preparáty **Emoce, Nodegen a Anxinex**. **Nodegen** dokáže řešit i problémy vzniklé v období těhotenství, porodu a toho nejranějšího dětství. **Emoce** a **Anxinex** zase pomohou upravit se s celou řadou skrytých strachů, které mohou ovlivňovat křehkou ženskou duši.

Mgr. Marie Vilánková







V našem seriálu o ženách jsme si v minulém díle povídali o menstruaci a o problémech, které jsou s ní spojené. Nepravidelnosti, silně bolestivé krvácení, nepříjemné křeče, ale i krvácení mimo cyklus, předmenstruační napětí, podrážděnost – to vše může pořádně znepríjemňovat život.

# Jak se zbavit výtoků?

Vysvětlili jsme si také, že za většinou problémů s menstruací stojí hormonální nerovnováha nebo přesněji narušení rytmu hormonálních cyklů. Rozhodně je ale nezharmonizujeme užíváním hormonální antikoncepce, jak se nám často snaží vnutit gynekologové (antikoncepci samotné se budu věnovat v některém z dalších dílů seriálu). Dnes se zaměřím na další nepříjemné problémy, které narušení hormonální rovnováhy a rytmu přináší: nepříjemné výtoky z vaginy.

## Kyselé prostředí

Snad každá žena zažila ten pocit nepříjemného pálení až řezání, bolesti nejen sliznic, vaginy, ale často i celého podbřišku. Když se pak snaží intimní místa omýt, aby pálení ustalo, často se celý problém ještě zhorší a zintenzivní. Možná z toho vznikl mýtus, že se při ženské hygieně nemá používat mýdlo, protože se naruší kyselé prostředí vaginy a přemnoží se kvasinky. Právě toho se chytily výrobci různých intimních gelů, kteří slibují, že

při používání jejich produktů s kyselým pH vás výtoky nebudou už dál trápit.

Jako všechno spojené se zdravím je skutečnost mnohem složitější. Ano, ve vagině je kyselé prostředí; to je ale výsledkem zdravého organismu. Když si zdravá žena umyje pochvu mýdlem, nic se nestane a za pár hodin se kyselé prostředí samo obnoví. Kvasinkám, hlavně různým typům *Candidy*, kyselé prostředí zas tolik nevádí. Naopak. Nejlépe se jim daří v rozmezí pH 2–8 a navíc svou činností kyselé prostředí sami vytváří. Tyto mikroorganismy kvasí různé druhy cukrů, hlavně glukózu, sacharózu, maltózu a dokážou rozkládat i složitější cukry. Zkuste rozmačkat ovoce a nechat ho pár dní v misce při pokojové teplotě. Kvasinky, které jsou naprosto všude, se rozmnoží, začnou zpracovávat cukr z ovoce a to následně zkysne. Kyselé pH je tak výsledkem zdravé bakteriální mikroflóry, která ho záměrně vytváří, aby se zabránilo přemnožení nejen kvasinek, ale hlavně jiných patogenních mikroorganismů. I prospěšné bakterie se živí cukry a zmíněným kvasinkám je „kradou“. Když je ale v tkáni

cukrů nadbytek, snadno uživí jak užitečné bakterie, tak i kvasinky, které se pak lecky přemnoží. Protože všechny mikroorganismy potřebují ke svému životu potravu a prostor, a ten je na sliznicích omezený, dokáže přežít jen určité množství. Tyto mikroorganismy pak mezi sebou bojují o potravu a o to, kdo se na sliznicích udrží a v jakém počtu.

## Sliznice vaginy a její obyvatelé

Podobně jako na kůži, ve střevech nebo v dýchacím traktu, je sliznice vaginy v kontaktu s vnějším prostředím a je obsazena tisíci různých druhů mikrobů. Vagina je jakýsi svalový kanál, trubice, která vede z povrchu těla k děložnímu čípku, který uzavírá dělohu. Díky vagině můžeme otěhotnět, rodíme děti a odchází skrze ni i krev při menstruaci. Je tedy evolučně připravena na to, že se do ní dostává ohromné množství patogenů a proto má samočisticí schopnosti. Ve sliznici vaginy dorůstají postupně ve vrstvách epitelové, krycí buňky a olupují se. Je to podobně jako u kůže.

Nejvrchnější, olupující se vrstvy obsahují velké množství glykogenu, složitého zásobního cukru. Ten slouží jako potrava pro mikroorganismy, hlavně pro laktobacily. Ty se do vaginy dostávají ze střev, proto je také zdravá mikrobiota vaginy závislá na zdravé mikroflóře ve střevě. Je nutné připomenout zásadní preparát **Joalis Activ-Col** pro obnovu zdravého střevního prostředí. Laktobacily pak produkují řadu látek: kyselinu mléčnou, peroxidy, bakteriociny, které následně zabírají množení patogenních mikroorganismů a kvasinek. Zároveň snižují obsah živin na sliznicích a brání jejich obsazení novými patogeny, které se do vaginy neustále dostávají.

Laktobacily nebo bifidobakterie jsou ve vagině důležité nejen pro udržení zdravého prostředí, jejich úkol je možná ještě důležitější – obsadit střevo rodičů se dítěte a pomoci vytvořit zdravou střevní mikrobiotu. Ta je totiž zásadní pro imunitu, metabolismus a nervový systém. Její narušení je jednou z hlavních příčin nemocí jako jsou **alergie**, ekzémy, **autoimunitní poruchy**, Crohnova choroba, záněty střev, žaludku, ústní dutiny, syndrom dráždivého střeva, **metabolický syndrom**, **intolerance potravin**, poruchy trávení a vstřebávání, rakoviny tlustého střeva, prsu, urogenitálních problémů a **nervové poruchy** jako autismus, deprese, schizofrenie, obsedantně kompulsivní porucha, úzkosti a řady dalších potíží.

## Hormonální rytmus a potřeba zdravé mikrobioty

Střevní mikrobiotu si předávají všechny živé organismy. Rodiče, tedy hlavně matky, ji předávají svým potomkům. Například brouci si připravují balíčky, které potomci po vylíhnutí spolknou, ptáci rozklouvávají vejce se zbytky exkrementů rodičů. U savců se mikrobiota předává průchodem porodními cestami. A proto i jedním z hlavních úkolů bakterií mléčného kvašení ve vagině je přesunout se do trávicího traktu novorozence dítěte. Přítomné bakterie mají pak za úkol vyčistit střevo potomka a umožnit růst těm správným druhům. Po porodu je totiž ve střevě aerobní, kyslíkové prostředí. Kyslík je tudíž potřeba odstranit, a právě to zajišťují laktobacily a bifidobakterie. Děti, které se narodily císařským řezem, mají těchto bakterií málo a střevo tak obsadí převážně kožní bakterie (*Staphylokoky*, *Corynebacterium*, *Propionibacterium*...), kterým kyslík nevadí. Tito jedinci pak mají vyšší náchylnost k alergiím, astmatu, celiakii, zubním ka-

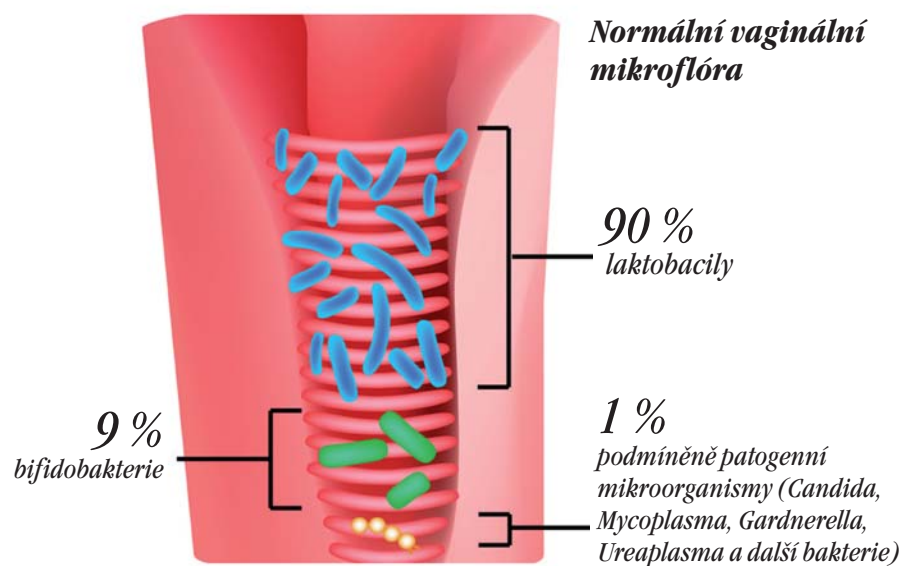
zům nebo autismu... Zdravá mikrobiota ve vagině je důležitá nejen pro zdraví matky, ale zásadně ovlivňuje zdraví dítěte a určitě by se jí mělo věnovat více pozornosti. Zvláště pak u žen, které plánují mateřství.

Jak tedy souvisí hormonální rytmus a rovnováha s prostředím ve vagině a s jejím obsazením laktobacily? Zdravá sliznice prodělává v souladu s hormonálním cyklem cyklické změny a hormony řídí její růst i postupné odlupování. Tím je zároveň zajištěno příznivé prostředí pro laktobacily, které zabírají přemnožení patogenů.

Kvasinky má v pochvě úplně každá žena. Ale pouze u té, která má zdravou sliznici, ne-

logickým výtokem jsou velmi rychle odplaveny. U sliznice, která je poškozená zánětem, s mikrotrhlinami způsobenými kvasinkami, se prudce zvyšuje možnost proniknutí virů dále do těla. A neplatí to jen pro papillomaviry, ale prakticky pro všechny přenosné infekce. Díky estrogeneru produkuje děložní čípek poměrně velké množství řídkého hlenu, který strukturou připomíná vaječný bílek. Ten má za úkol pomoci spermii proniknout do dělohy a dále do vaječnicků. Zajišťuje spermii také zásadité prostředí, protože kyselý pH by je mohlo poškodit. Jeho úkolem je i očišťovat sliznice vaginy. Ženy, které znají a vnímají svůj organismus, většinou ví, kdy

Kvasinky má v pochvě úplně každá žena. Ale pouze u té, která má zdravou sliznici, nedojde k jejich přemnožení a s tím spojeným negativním důsledkům.



dojde k jejich přemnožení a s tím spojeným negativním důsledkům. Estrogen, hormon, který zajišťuje růst a uvolnění vajíčka, tak podporuje růst sliznice, její ztluštění i ochranu v plodném období. Je to logické, protože v tomto období přirozeně stoupá frekvence sexuálního styku. Zdravá žena má sliznici pevnou, pružnou a odolnou. Je tak chráněna nejen před možným poškozením, ale i před rizikem průniku různých patogenů, se kterými se velmi pravděpodobně setká. Například papillomaviry, jejichž přenašeči je i řada mužů. Pokud má žena zdravou sliznici, po setkání s nimi se jí nic nestane. Viry se jednoduše nedostanou do hlubších vrstev a fyzi-

ochází k ovulaci. Jasnou známkou nastupující ovulace je cervikální hlen.

## Těhotenství a výtoky

Ve chvíli, kdy proběhne ovulace a uvolní se vajíčko, dojde k poklesu estrogeneru, ale zvýší se hladina progesteronu, hormonu mateřství. Ten má zase za úkol připravit dělohu na uhníždění oplodněného vajíčka. Pokud se tak stane, tento hormon ho zároveň i „ochraňuje“, tedy snižuje dráždivost dělohy. Pod jeho vlivem pak děloha produkuje hustý a viskózní hlen, který ji brání před průnikem mikroorganismů. Progesteron zpomaluje

odloupávání sliznice, aby bylo zajištěno dost potravy pro prospěšné bakterie do konce cyklu, kdy dojde buď k menstruaci, nebo se oplozené vajíčko v děloze usadí a začne se vyvíjet nový život.

V těhotenství se poměry ve vagině mění a k regulaci mikrobioty dochází i ve střevech. Organismus matky se tak připravuje na těhotenství, porod a kojení. Dochází ke ztrátě rozmanitosti druhů, aby došlo ke kolonizaci dítěte těmi nejprospěšnějšími a nejdůležitějšími mikroorganismy. Střevní mikrobiota se také zaměřuje na to, aby se z potravy uvolnilo co nejvíce kalorií. Svým složením se tedy mikrobiota gravidní ženy podobá té, kterou mají obézní lidé, a těhotná začne i více přibývat na váze. Často se její organismus ani po skončení kojení nevrátí zpátky k původní druhové pestrosti, která je běžná pro štíhlé lidi, a zbytečně přibývá na váze.

Pokud jsou ve vagině přítomna mikrobiální ložiska různých patogenů, která se v těhotenství aktivují, dochází k nepříjemným výtokům. To je pro ženu samozřejmě velmi náročné. Někdy vznikají i emoční problémy a jiné zátěže. Protože řada lidí nezná teorii mikrobiálních ložisek, neví, že k nákaze může dojít i z vnitřku vlastního organismu. Těhotná žena pak většinou podezřívá svého partnera z nevěry: najednou se jí objeví výtok a ona se jinde nakazit nemohla... Mně osobně se to stalo během prvního těhotenství – v druhém měsíci se mi objevil žlutozelený, velmi silný pálivý výtok. Lékař mi sdělil, že se jedná o trichomonády. A že jde o problém, který se nedá léčit, protože léky by mohly ovlivnit vyvíjející se plod. Bylo potřeba vyčkat do dalšího měsíce. Ptala jsem se, jak je to možné a odkud může nákaza pocházet.

## Zdravá mikrobiota vaginy je závislá na zdravé mikroflóře ve střevě.

A protože to byl starý a zkušený lékař, věděl, že nejdůležitější je psychika matky, a tak mi odkýval, že je to zřejmě z toalety. Což je samozřejmě nesmysl: patogeny na prkýnku, na klice nebo umyvadle WC dlouho nepřežijí a tak je pravděpodobnost nákazy infekční nemocí na toaletě velmi nízká. V této době jsem ale ještě informační medicínu neznala a on samozřejmě také ne. Dnes už vím, že mohlo dojít k aktivaci mých mikrobiálních ložisek anebo k nákaze z mého či partnerova dýchacího (či trávicího) traktu, kde trichomonády velmi často přežívají. V těhotenství dochází totiž k imunitním změnám a dočasné oslabe-



ní může vytvořit podmínky pro aktivaci právě mikrobiálních ložisek. Protože jsem našťastí byla relativně zdravá a imunita zakročila, brzy jsem se trichomonád zbavila a žádné léky jsem tehdy nepotřebovala.

### Léky versus detoxikace v těhotenství

Těhotné ženy řeší však při výtoku složitý problém: jakýkoli infekční výtok je totiž velmi nebezpečný jak pro ženu, tak pro její dítě. Nejčastější příčinou předčasných porodů je právě infekční zánět genitálního ústrojí. Zá-

stávám, proto je, zda je možné použít preparáty **Joalis** ke zmírnění těchto obtíží v těhotenství. Podle zákona to nejde: všechny potravinové doplňky pro těhotné a kojící ženy a děti do tří let podléhají jiné legislativě a jsou schvalovány v jiném režimu. Na druhou stranu se ale každý člověk rozhoduje sám za sebe, za svoje zdraví. Já tedy většinou odpovídám, že podle zákona se informační preparáty používat nemají, ale osobně bych je v případně akutních problémů nasadila raději než chemické látky. Přinejmenším při prvním výskytu příznaků výtoků. Obecně ale není dobré se v těhotenství pouštět do celkové detoxikace. Pokud už ale nějaký problém vznikl, vždy je lepší snažit se ho vyřešit co nejjednodušší a nejméně zatěžující cestou. V případě výtoků jsou to hlavně dva preparáty: **Candid** a **Fluorex**. První z preparátů více řeší problémy kvasinkového výtoků, druhý výtoky jiného typu. A platí to samozřejmě nejen pro těhotenství. Tyto preparáty jsou vhodné i pro muže, kteří sice výtoky netrpí (nemají vhodné podmínky pro množení patogenů), ale jsou přenašeči. V mužském urogenitálním ústrojí se tak může vyskytovat řada ložisek, které mají podobně jako u žen vliv na plodnost.

U výtoků, urogenitálních infekcí a emočních příčin problémů pohlavního ústrojí ještě zůstaneme i v příštím díle a zaměříme se na detoxikační postupy, které vedou k jejich trvalému vyřešení. 💧

Mgr. Marie Vilánková

