

TAJOMSTVO ZDRAVÉHO TRÁVENIA

ČO
PODPORUJE
DLHÝ
A KVALITNÝ
ŽIVOT

12 ROZHOVOROV S RENOMOVANÝMI ODBORNÍKMI
O TOM, AKO CHRÁNIŤ A LIEČIŤ NÁŠ ZAŽIVACÍ SYSTÉM

TÉMA edícia

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu autorov a vydavateľa.

ISBN 978-80-8254-092-8

TAJOMSTVO ZDRAVÉHO TRÁVENIA



ČO
PODPORUJE
DLHÝ
A KVALITNÝ
ŽIVOT

12 ROZHOVOROV S RENOMOVANÝMI ODBORNÍKMI
O TOM, AKO CHRÁNIŤ A LIEČIŤ NAŠ ZAŽIVACÍ SYSTÉM

TÉMA edícia

Týždenník Téma vychádza na Slovensku od roku 2017 a za ten čas sa na jeho stránkach objavili stovky rozhovorov s renomovanými odborníkmi zo Slovenskej, ale aj z Českej republiky. Spomedzi vskutku rôznorodých tém patria tie z oblasti trávenia, stravy a výživy k najobľúbenejším. Je to pochopiteľné, mnohí čoraz viac upierame svoju pozornosť na zdravie a s ním spojený zdravý životný štýl a dávame si pozor na to, čo a v akom množstve zjeme. No možno by stálo za to zistiť, či ozaj vieme aj to, ako funguje ľudské telo, aká je úloha jednotlivých orgánov v ňom a čo robiť, aby fungovali správne a čo najdlhšie. V knihe, ktorú držíte v rukách, sme sa prostredníctvom rozhovorov s dvanástimi poprednými slovenskými odborníkmi snažili zmapovať tráviacu sústavu. Popýtali sme sa ich nielen na niektoré dôležité orgány, ako sú črevá alebo pečeň, ale aj na zdravú či nezdravú stravu, mikrobióm či probiotiká. Neobišli sme však ani brušné operácie a dôležitosť následnej rehabilitácie brucha, ak už sme takúto operáciu museli absolvovať. Pretože naše brucho je významnou spojnicou medzi tými časťami tela, ktoré majú byť v rovnováhe. A ak naň zabudneme a necháme ho žiť si vlastným životom, ľahko sa môže stať, že nám spôsobí nielen zažívacie problémy, ale dokonca aj bolesť chrbtice. Ale o tej niekedy nabudúce. ■

PRÍJEMNÉ ČÍTANIE VÁM PRAJE

REDAKCIA TÝŽDENNÍKA TÉMA



Doc. MUDr. LADISLAV KUŽELA, PhD., MPH
GASTROENTEROLÓG

” Svoje trávenie vedome zanedbávame. Vyšetrenie často odkladáme, že sa nás to netýka, a prídeme až s príznakmi. Skríninky sú predsa spravené tak, aby odchytili najvčasnejšie štádiá.”

Črevo nemá dovolenku

Ako funguje naše trávenie? Kde máme svoj druhý mozog? Prečo láska nejde cez žalúdok, ale cez tenké črevo? Ako to, že by sme bez neho neprežili?

Staráme sa o svoje kĺby, pleť, postavu, ale trávenie akosi zanedbávame. Máte podobný dojem?

Nielen dojem, sú to aj reálne poznatky z každodennej praxe. Je to pravdepodobne fenomén nás Slovákov, že si svoje zdravé trávenie nevážime. Keď som pracoval v zahraničí, chodili k nám edukovaní pacienti – sami si našťudovali informácie o svojich problémoch a boli rovnocennými partnermi v diskusii, počas ktorej sme rozoberali ich ťažkosti. Na Slovensku sa pacienti ako keby báli pýtať a na druhej strane sa nezaujímajú, a to je, bohužiaľ, horšie.

Možno majú strach...

Strach sa dá obísť, ale nezaujem je to najhoršie. V zahraničí sa napríklad bežne robia preventívne kolonoskopie, ktoré pacientom dokážu doslova zachrániť život, pretože zachytia predrakovinové štádiá v hrubom čreve. Na Slovensku na ne chodí okolo dvadsať percent pacientov, kým vo svete päťdesiat a viac. Tam sú na tri mesiace plné termíny na preventívne vyšetrenia, kde sa pacienti aktívne sami prihlásia. Tu u nás, ak je to jeden za týždeň, tak je to veľa.

Nie je to s trávením podobne ako s dýchaním? Ved' dýchame automaticky a v podstate si to väčšinou ani neuvedomujeme. A aj trávenie si uvedomíme, až keď máme nejakú zápchu, hnačku alebo bolesti?

Jasné, to je veľká pravda, ale myslím si, že to aj vedome zanedbávame. Odkladáme to, že sa nás to netýka, a prídeme až s príznakmi, čo už nie je dobré. Skríninky sú predsa spravené tak, aby odchytili najvčasnejšie štádiá.

Prečo sú črevá pre náš organizmus také dôležité?

Rovnako ako bez srdca, ani bez tenkého čreva by sme nemohli žiť. Mylne sa hovorí o žalúdku, že je to orgán, ktorý trávi. Žalúdok netrávi, iba začína proces trávenia, a trávi až samotné tenké črevo. Zo žalúdka príde do dvanástnika predpracovaná potrava premiešaná s kyselinami a tam sa začnú diať všetky tráviace pochody. Vylučujú sa všetky šťavy, aby sa vstrebávali cukry, tuky, bielkoviny, čiže základné živiny. Celé tenké črevo, ktorým sa potrava posúva nižšie a nižšie, postupne vstrebáva to najdôležitejšie pre náš

organizmus a naše fungovanie. Keby sme ho nemali, nemohli by sme žiť.



**Mylne sa
hovorí**

**o žalúdku, že je
to orgán, ktorý
trávi. Žalúdok
netrávi, iba začína
proces trávenia,
a trávi až samotné
tenké črevo.“**

Aké je dlhé?

Je to individuálne, ale plus-mínus päť metrov. A to bol aj celé roky pre nás gastroenterológov problém, ako sa k nemu postaviť z hľadiska vyšetrenia. Gastroskopia vyšetruje žalúdok a dvanástnik, ale nižšie už nejde, enteroskopia ide nižšie. Kedysi boli tieto hadičky tuhšie a neohybné, čo bolo pre pacientov

veľmi nepríjemné. V súčasnosti existuje už aj tzv. kapsulová endoskopia, je to malá kamera, ktorú pacient zhltnie.

A vy budete čakať, kým sa pacient vyprázdni?

(smiech) Ale už ju neponúkame ďalším pacientom. Princíp je v tom, že ako prechádza črevom, sníma jeho vnútro. Zo začiatku to bola pilula dlhá dva až dva a pol centimetra, ktorá mala kameru iba na jednom konci. Teraz už máme

obojstranné kamery, takže zaberie všetky uhly, keďže sa v čreve rôzne točí a všetko zdokumentuje. A výsledkom je ikshodinový film. Existujú pomôcky, čo aktívne vyhľadávajú miesta, ktoré potrebujeme, takže kolega nemusí sedieť sedem až desať hodín pri filme. Vie si záznam s pomocou softvéru zrýchliť, vie presne, v ktorej časti čreva sa kapsula nachádza, a ja verím, že to pôjde až do štádia, že kapsula dokáže aj liečebne zasiahnuť. Veľkú budúcnosť má nanotechnológia, keď sa bude môcť kapsula zachytiť na mieste a vypustiť potrebné liečivo. Tým bude tenké črevo oveľa dostupnejšie.

Aký priemer má tenké črevo?

Tenké aj hrubé črevo sú za normálnych okolností splasnuté. Môžete si ich predstaviť ako črievko na jaternice. Tenké črevo sa dokáže rozťahnuť vplyvom potravy, štiav a vzduchu, ktorý pri jedení prehltáme. V rádiológii sa uznáva, že ak je priemer tenkého čreva väčší než 2,5 až 3 centimetre, vtedy možno hovoriť o jeho chorobnom rozšírení.

Môže prasknúť?

Áno, ale iba vtedy, keď je zmenené zápalom, alebo po traume – úraze.

Alebo ho naruší ostrý predmet, ktorý zjeme?

To, samozrejme, tiež. Ak pacient náhodou zje niečo ostrejšie, napríklad ihlu, predmet sa obalí vrstvou mohutného

„ Tenké aj hrubé črevo sú za normálnych okolností splasnuté. Môžete si ich predstaviť ako črievko na jaternice.“

vlákninového materiálu. Kedysi sa na to využívala tzv. kapustová diéta – ihla alebo iný ostrý predmet sa obalí vrstvou mohutného vlákninového materiálu.

A rybacia kosť?

Hlavné nebezpečenstvo hrozí v pažeráku, kde sa zapichne do sliznice. Málokedy ho však prederaví, môže však spôsobiť vážny zápal, ktorý sa rozšíri na všetky vrstvy steny pažeráka. Potom dôjde k zápalu medzihrudia, čo je veľmi nebezpečné ochorenie. Preto pri prehltnutí rybacej kostičky, ktorá sa zachytí v pažeráku, treba urýchlene vyhľadať lekársku pomoc, aby ju lekár pomocou endoskopu odstránil. Ak však kostička v poriadku prejde do žalúdka, poradia si s ňou žalúdočné kyseliny.

Ktoré orgány „spolupracujú“ s tenkým črevom počas trávenia?

Celá tráviaca sústava je rúra od úst po konečník. Nie sú tam nijaké odbočky, vedie od úst cez pažerák, žalúdok, dvanásťnik, tenké a hrubé črevo až po konečník. Do tejto rúry niekde v stredovej časti dvanásťnika ústia pankreatický vývod a žľčové cesty, toto miesto sa volá Vaterova papila. Podľa toho, koľko tukov a iných zložiek potrava obsahuje, tvorí pankreas svoje enzýmy a zo žľčníka sa vypudí potrebné množstvo žlče. Je to vysoko sofistikovaný a vynikajúco zorganizovaný systém. Okrem účinkov enzýmov a všetkých štiav vrátane žalúdočných tvorených kyselinou chlorovodíkovou prebieha v celom tenkom čreve proces, keď sa vylučujú rôzne hormóny. A práve toto je veľmi dôležité, pretože my sme nevymysleli raňajky, obed

a večeru. Už naši predkovia odpozorovali, že ak sa takto stravujú, robí im to dobre.

Ako dobre?

Raňajky odštartujú chod štiav a hybnosť čriev, obed iný chod štiav a inú hybnosť a večera takisto. Kým naši predkovia umne počúvali svoje telo, my sme si tento systém narušili, lebo sme si povedali, že sme múdrejší. Niečo má síce logiku, ale nie je to založené na reálnej medicíne. Ak totiž chceme pomôcť nášmu tráveniu, aby dobre fungovalo, je pravidelnosť v stravovaní veľmi dôležitá. Črevo totiž pracuje nonstop, dvadsaťštyri hodín sedem dní v týždni, iba my to necítíme. Číslom dva je kvalita stravy. Ročne sa schádza množstvo odborníkov, aby určili, ktorá strava je najlepšia, a už niekoľko rokov za sebou vyhodnotili, že mediteránna (*stredomorská, pozn. red.*) je to najlepšie, čo môžeme urobiť pre svoje zdravie. Tretia vec, ktorá v rámci trávenia pomáha, je dostatok pravidelného celotelového pohybu. Keď sa hýbe telo, hýbe sa aj črevo. Všetko toto tu už bolo, len sme na to zabudli.

V procese trávenia toto všetko vyzerá, ako keby žľčník a pankreas vedeli rozmýšľať. Aj preto sa nervovému systému v čreve hovorí druhý mozog?

Presne tak. Je to ako CML – Centrálny mozog ľudstva v českom seriáli *Návštevníci*. Táto spleť nervov v našich útrobach by mohol byť Centrálny mozog trávenia, ktorý je partnerom nášho skutočného mozgu, pretože spolu komunikujú. Všetko funguje tak, že my o tom ani nevieme, je to základ zdravého trávenia.

Čo sa môže stať, keď napríklad vynecháme raňajky a robíme tak roky?

Časom sa to môže odzrkadliť na tom, že narastá počet pacientov so syndrómom dráždivého hrubého čreva. Porušia sa všetky hybnosti, ktoré za normálnych okolností fungujú ako hodinky, všetko sa rozladí a nervový systém v čreve

si posunie prahy citlivosti. Začne vnímať pochody, ktoré tam za normálnych okolností sú a prebiehajú každý deň. Pacienti majú vtedy bolesti už pri menšom rozťahnutí čreva len preto, že sa všetko posunie. Pritom zdravé črevo znesie naozaj veľa.

„**Celá tráviaca sústava je rúra od úst po konečník. Nie sú tam nijaké odbočky, vedie od úst cez pažerák, žalúdok, dvanásťnik, tenké a hrubé črevo až po konečník.**“

Niektorí odborníci tvrdia, že ak človeku raňajky nesedia, nemusí raňajkovať. Komu teda veriť?

Toto zvyknú tvrdiť o vplyve raňajok na chudnutie. Ja ich tvrdenia ne-

sPOCHYBNUJEM, len z gastroenterologického hľadiska musím zopakovať, že ak chceme pre svoje trávenie urobiť to najlepšie, určite by sme raňajky nemali zo stravy vynechať. Čiže aj pri chudnutí by sme na uvedené nemali zabúdať.

Ako sa v tenkom čreve posúva potrava? Sú tam podobné sťahy ako v hrubom čreve?

Presne tak. Naša tráviaca rúra má po celej svojej dĺžke svalovú vrstvu, ktorá potravu posúva. Tento sval si vieme „trénovať“ len tak, že pravidelne zdravo jeme a hýbeme sa.

Mnohí ľudia tvrdia, že majú z kyslomliečnych nápojov hnačku. Je to tým, že majú spomalené trávenie a takýto nápoj im ho urýchli?

Každé telo je unikátne a individuálne a na určitú potravinu reaguje iným spôsobom.

Môžu sa aj v tenkom čreve vytvoriť polypy?

Polypy ako také sa môžu vytvárať od úst až po konečník. Polyp je výrastok na sliznici, ktorý môže alebo aj nemusí mať stopku. Stopkatý má pre nás endoskopujúcich lekárov výhodu, ľahšie ho vieme odstrániť. V súčasnosti však vieme odstrániť aj prisadnuté polypy, tie stopku nemajú. Endoskopia mnohokrát nahrádza chirurgiu – bez toho, aby bol pacient operovaný, vieme odstrániť pomerne veľké zmeny v rámci tráviacej trubice, čo predtým nebolo možné. Dokonca sa to posunulo do takej miery, že vieme opraviť aj prederavenie tráviacej rúry. Dnes pomocou endoskopie dokážeme riešiť operačné odstránenie žlčníka cez žalúdok, konečník alebo cez vagínu.

Môže aj v tenkom čreve nastať zápcha?

Zápcha je o tom, že buď máme sťažené vyprázdnenie stolice, alebo je menej časté. V tenkom čreve, predovšetkým u malých detí, môže nastať upchanie, keď sa jedna časť ako keby vcucne do druhej – tento stav sa nazýva intusepcia. Druhým problémom je nepriechodnosť, ktorej príznakom je intenzívna bolesť a pacient by mal vtedy urýchlene ísť k lekárovi. Časť čreva, ktorá sa vtedy prestane hýbať, sa prestane aj prekrvovať a vtedy hrozí, že odumrie. Ak je nepriechodnosť vo vyšších partiách čreva, pacient vyvráti

jeho obsah. Ak je nepriechodnosť nižšie, prejavuje sa zápchou v hrubom čreve.

Dokázal by laik zistiť, ktoré črevo ho bolí?

Úprimne povedané, asi nie. Keď si to predstavíme, ako to tam máme uložené, hrubé črevo je jednoduché, má svoje jasné miesta, kde sa ohýba – pod slezinou a pod pečeňou. Tenké črevo je oveľa dlhšie, je naskladané a má omnoho viac ohybov. Preto aj jeho vyšetrenie trvá oveľa dlhšie.

Keď sa vykonávajú brušné operácie a črevo sa vyberie von, dajú ho tam chirurgovia presne tak, ako bolo?

Áno, oni ho vedia uložiť, takže sa netreba obávať.

Aké dlhé je hrubé črevo?

Menej ako dva metre, zvyčajne 1,5 metra.

Môže sa roztiahnuť viac než tenké črevo?

Samozrejme. V tenkom čreve je potrava nestrávená a kašovitá a do prvej časti hrubého čreva príde v miestach, kde je slepé črevo. Potom ide popod pečeň priečnou časťou do ohybu pri slezine. Tam sa masívnejšie vstrebávajú voda a elektrolyty a stolica sa čoraz viac zahusťuje. Keď príde do predposlednej, tzv. esovitej časti, ktorá je pred konečníkom, má už formu a konzistenciu, akú poznáme. Bez hrubého čreva vieme žiť, pretože jeho úloha nie je v trávení živín, ale v tom, aby bola stolica dobrej konzistencie, to znamená nie kašovitá ani vodnatá, a aby bola jeden- až dvakrát za deň. Treba vedieť, že norma je pomerne rozsiahlejšia – od troch stolíc denne po tri stolice týždenne.

Lenže ak má človek namiesto hrubého čreva umelý vývod niekde pod tenkým črevom, jeho telo prichádza o elektrolyty. Ako to teda funguje?

Ak máme pacientov bez hrubého čreva, vieme im chýbajúce látky nahradiť, pretože pomocou rozboru krvi zistíme, čo im chýba. Dnes už totiž existujú rôzne prípravky a výživové doplnky. Čo sa týka kvality života, tá závisí od toho, akú operáciu absolvovali. Ak sa chirurgovi podarí spojiť tenké črevo so zvyškom hrubého, volá sa to anastomóza, je to iný princíp ako spomínaný vývod.

Ako vzniká hnačka? Prečo sa vtedy stolica v hrubom čreve nezahusť?

Sú dva typy: akútna a chronická hnačka. Chronická trvá vyše troch až šiestich týždňov a príčin môže byť naozaj veľa. Akútnu hnačku najčastejšie vyvolávajú vírusy, bakteriálne a parazitárne infekcie čriev. Vyvolajú zápal, ktorý spôsobuje, že sa voda nevstrebáva, ale vylučuje. Tam je veľké riziko straty elektrolytov, pretože okrem vody človek vtedy stráca aj minerály.

Vtedy vraj treba vypiť vodu s cukrom a so soľou.

Zaberá to?

Áno. Nemusíte si ju doma zarábať, v lekární si kúpite WHO roztok. Ten sa využíva najmä v chudobných oblastiach, v ktorých sú hnačky veľmi časté, ako napríklad v Afrike, kde ľudia zomierajú na dehydratáciu z hnačky.

„ Ak totiž chceme pomôcť nášmu tráveniu, aby dobre fungovalo, je pravidelnosť v stravovaní veľmi dôležitá.“

Príručky na prežitie radia proti hnačke rozdrvené drevené uhlie s vodou. Zaberá to ako klasické živočíšne uhlie.

Má to logiku, ale ešte som o niečom takom nepočul.

Kedy by mal človek spozornieť, čo sa týka sfarbenia alebo konzistencie stolice?

Každý má nejaký režim vyprázdňovania, a keď sa nám naruší, je to dôvod, aby sme spoznili. Buď je to z hľadiska častosti, zrazu je to napríklad tri-štyri razy denne, alebo, naopak, stolicu nemáme týždeň a dlhšie. Čo sa týka konzistencie, je dôvod na spozornenie, ak sa náhle zmení. Nemali by sme prehliadať ani ťažkosti pri vyprázdňovaní, ak je vyprázdňovanie namáhavé alebo ostáva pocit neúplného vyprázdnenia. Ďalším dôvodom, prečo navštíviť lekára, je prítomnosť krvi v stolici. Ak je stolica čierna, dechtovitá, je miesto krvácania v žalúdku alebo tenkom čreve. Ďalším je nechcená strata hmotnosti, ak pacient začne zrazu chudnúť, čo môže byť spojené s bolesťou brucha pred alebo počas vyprázdňovania. To sú všetko známky, ktoré upozorňujú na to, že sa niečo deje. Ak pacient má tieto príznaky, okamžite ho zaradíme na endoskopické vyšetrenia.

Čo si myslíte o detoxikačných diétach, ktorých je plný internet?

Je to nezmysel, pretože ak je stolica viac dní v čreve, toxíny sa nám nevstrebávajú do tela.

Vraví sa, že vláknina dokáže v črevách zbrúsiť malé polypy. Je to naozaj tak?

Pri užívaní vlákniny polypy buď vôbec nevzniknú, alebo ich je omnoho menej, alebo sa po ich endoskopickom odstránení vrátia v menšom počte. Vláknina totiž obsahuje látku pektín, ktorý pôsobí preventívne proti rakovine. Polypy vznikajú, ak jeme bezzvyškovú stravu, v ktorej je málo vlákniny. Črevná stena sa oslabí a začnú sa vytvárať polypy a rôzne výchlipky – divertikuly. Divertikul však nie je predrakovinový stav (*prekanceróza, pozn. red.*), je o tom, že črevná stena je oslabená, má menej vrstiev, tak pri zápale môže rýchlejšie prasknúť. Vláknina je súčasťou mediteránnej stravy, v ktorej je veľa čerstvého ovocia a zeleniny. Paradoxne sa ukázalo, že môže pomôcť aj pri refluxovej chorobe pažeráka (*reflux – spätný tok kyslého obsahu žalúdka do pažeráka, pozn. red.*).

Čomu sa hovorí črevná chrípka?

Ľudovo povedané, je to vírusová črevná infekcia, po latincky gastroenteritída. Je to zápal sliznice tráviaceho traktu, ktorý má výhodu v tom, že vírus osídli iba povrchovú časť sliznice tráviaceho traktu, táto vrstva sa potom zlúpne a telo sa tak vírusu zbaví. Nevýhoda je v tom, že ak je zápal veľmi silný, môže dôjsť k nadmernej strate tekutín a minerálov a iným komplikáciám.

” Akútnu hnačku najčastejšie vyvolávajú vírusy, bakteriálne a parazitárne infekcie čriev.“

Ak má človek pásomnicu, kam sa mu môže v črevách dostať?

Keď je dostatočne veľká, mohla by sa dostať až do tenkého čreva, kde sa prisaje na stenu. Takéto dlhé pásomnice sú však v našich podmienkach ojedinelé.

Prečo ju črevo jednoducho nedokáže stráviť?

Evolúcia ju urobila odolnou, aby prežila v našom organizme. Odstrániť sa dá iba pomocou liekov.

Čo všetko môže napáchať v organizme Helicobacter pylori?

Má „na rováši“ viac vecí, ale to najväznejšie, prečo sa ho celý svet obáva, je, že u určitej časti ľudí môže vyvolať rakovinu žalúdka. Preto ho WHO uznala za karcinogén prvej triedy.

Ako ho vedci objavili?

Keď pozorovali vzorky zo slizníc horného tráviaceho traktu, zistili, že pacienti s dvanástnikovým a so žalúdočným vredom majú nejaký mikrób v sliznici. Jeden z vedcov, Barry Marshall, ktorý dostal za objav aj Nobelovu cenu, sa ním zámerne infikoval, aby na sebe zažil jeho účinky. Helikobakter spôsobí v prvej fáze akútny zápal, ktorý sa postupne stáva chronickým. A ten sa môže skončiť aj rakovinou. Okrem toho je spojený s tráviacimi ťažkosťami, ako sú hnačka po jedle, bližšie neurčená bolesť brucha, pocit netrávania. Mikrób má rôzne formy prejavov, no rokmi sa ukázalo, že nie všetkých pacientov treba liečiť.

Kedy netreba?

Ak sa v rodine pacienta s helikobakterom nevyskytla rakovina a pacient nemá ťažkosti ani žalúdočnej alebo dvanástnikovej vredu, aby sa uňho zbytočne nezvyšovala odolnosť proti antibiotikám. Američania na to vymysleli múdre príslovie: Keď nechceš liečiť, tak netestuj.

Ako môže človek prísť k helikobakteru?

Gro pacientov ho dostáva v detstve, keďže u detí ešte nie sú optimálne hygienické návyky. Deti po sebe dojedávajú, najčastejšie sa helikobakter dostáva do ústnej dutiny, ak je kontaminované dieťa po čerstvom vracaní, a roznáša sa zle umytými rukami.

Má slepé črevo v trávení nejakú funkciu? Vraví sa totiž, že je zbytočné.

Jasné, že má. Má veľký význam pre imunitný systém, ukázalo sa, že u niektorých pacientov sa po jeho odstránení spustili autoimunitné procesy (*u určitej skupiny došlo k vzniku Crohnovej choroby, pozn. red.*), keď organizmus považuje vlastné bunky za cudzie.

Vraví sa, že láska ide cez žalúdok. Vy v jednej zo svojich kníh tvrdíte, že práve v čreve vznikajú hormóny šťastia, čiže láska by mala ísť cez črevo. Mám pravdu? (smiech) V podstate áno, pretože trávenie nie je o žalúdku, ale o čreve. Je to veľmi dôležitý orgán a všeobecne sa mu venuje oveľa menej pozornosti, ako si zaslúži. ■

Doc. MUDr. LADISLAV KUŽELA, PhD., MPH (1968)

GASTROENTEROLÓG

Absolvoval LF UK v Bratislave (1993), pracoval ako gastroenterológ v Národnom ústave tuberkulózy a respiračných chorôb v Bratislave. V rokoch 2013 až 2020 pôsobil ako riaditeľ Detskej fakultnej nemocnice s poliklinikou v Bratislave. Pôsobil aj ako hlavný odborník MZ SR pre gastroenterológiu a vysokoškolský pedagóg (2015 – 2020). Je autorom mnohých odborných publikácií, učebníc a vysokoškolských skrípt, napísal aj knihy určené laickej verejnosti. Od septembra 2023 je dekanom Lekárskej fakulty Slovenskej zdravotníckej univerzity v Bratislave. V decembri 2023 sa stal generálnym riaditeľom Nemocnice sv. Michala UNB v Bratislave.



Prof. MUDr. ŠTEFAN HRUŠOVSKÝ, CSc., Dr. SVS.
HEPATOLÓG

” Pečeň je pre organizmus čosi ako továreň, ktorá spracúva všetky živiny a okrem toho zastáva aj detoxikačnú funkciu. Podľa orientálnej medicíny je pečeň generálom v organizme.”