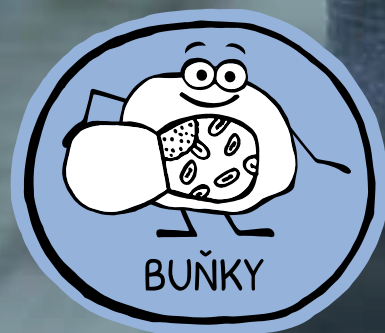
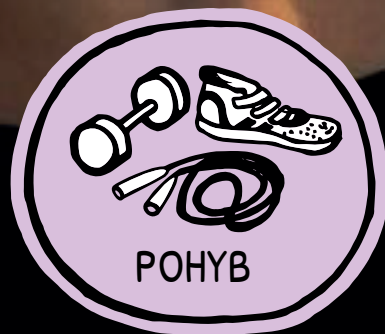



# PRINCIPY ZDRAVÉHO HUBNUTÍ

Hany Lang





Mrzí mě, když vidím, kolik lidí se potýká s nadváhou a neví si s tímto problémem rady. V mé poradně se setkávám s různými zdravotními a psychickými potížemi, které nezřídka vedou až k úzkostem a depresím. A to vše „jen“ ze snahy zhubnout a následného pocitu neúspěchu přes vynaložení nemalého množství energie, úsilí a odříkání.

Celá záležitost s hubnutím se tak pro spoustu lidí stává neustálým bojem se sebou samými. Převládající pocity bezmoci se pak promítají do celého jejich života.

## **Štíhlá postava by měla být naší přirozeností**

Štíhlost by přeci měla být něco přirozeného, nad čím bychom se ani neměli zamýšlet natož s tím bojovat. Alespoň já to tak vnímám. Proto jsem se rozhodla sepsat základní principy, které vám mohou pomoci usnadnit cestu k vytouženému cíli a tím i ke spokojenějšímu životu.

Vybrala jsem celkem 6 oblastí, které považuji za nejdůležitější na cestě za úspěšným hubnutím a schopností dlouhodobě si svou ideální váhu udržet. Je zřejmé, že takových oblastí existuje více než 6, ale ty už by asi byly tématem pro osobní konzultaci a individuální posouzení.

Pevně věřím, že vám následující stránky pomohou najít odpovědi na některé nezodpovězené otázky o zdravém hubnutí a stanou se pro vás inspirací k dalším krokům.



## Změnila se naše genetická informace?

Nadváha se stala epidemií 21. století! V Česku trpí nadváhou a obezitou již více než polovina lidí. Děti s touto diagnózou neustále přibývá. A není to proto, že bychom se začali rodit s jinou DNA. Právě naopak.

Naše genetická informace se nezměnila. Máme stále stejnou genetickou výbavu jako před tisíci lety, ale naše životní podmínky se změnily drasticky. Náš vývoj prostě nestíhá.

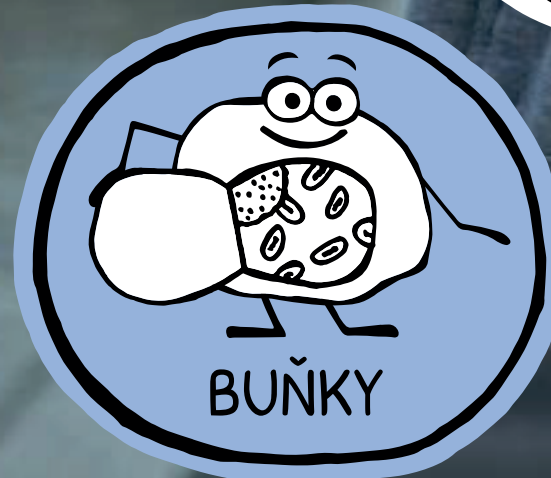
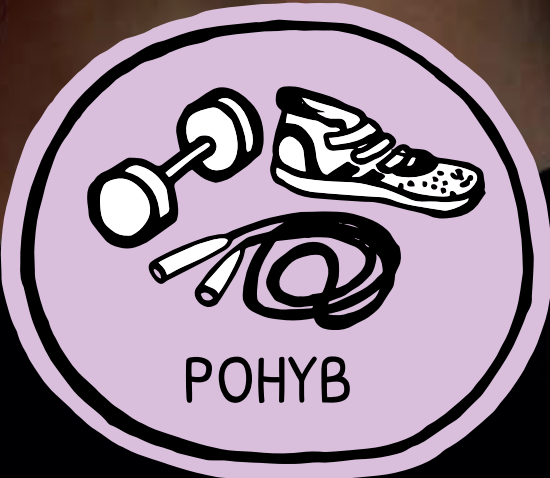
Štíhlost je však stejně jako pevné zdraví i ve 21. století, naší naprostou přirozeností. Není to nic, co by mělo být pro kohokoli něco nedosažitelného.

## Není to však tak snadné jak se zdá

V dnešní době kolem sebe máme neomezené množství informací o hubnutí a zdravé stravě. Regály v knihkupectvích jsou plné návodů na hubnutí a zdravých kuchařek, o internetu ani nemluvě, ale lidí s nadváhou stále přibývá...

**Jak je možné, že lidí s nadváhou přibývá? Z jakých důvodů nehubneme?**

PRINCIPY ZDRAVÉHO HUBNUTÍ  
Hany Lang





## Co můžete čekat na dalších stránkách?

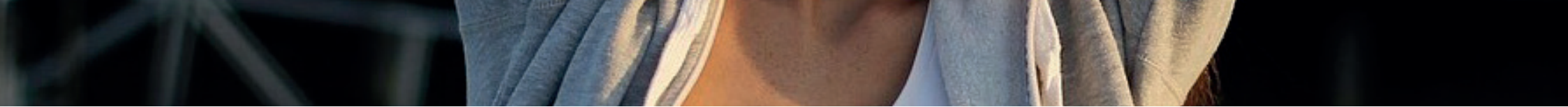
V následujících kapitolách shrnuji poznatky z mého dlouholetého působení v oblasti zdravého životního stylu, nutriční terapie a mentálního koučinku.

Informace obsažené v následujících kapitolách jsou do jisté míry omezené, ne proto, že bych vám nechtěla prozradit více, ale proto, že každé z uvedených témat by vystačilo na celodenní workshop, nebo na celou knihu.

Doporučuji projít si v klidu všech šest oblastí krok za krokem, a pokud budete mít pocit, že by některá z nich mohla být pro vás osobně důležitá, vydejte se na cestu. Pátrejte po informacích, získávejte odpovědi, vyhledejte případně odbornou pomoc a splňte si svůj sen o štíhlé a zdravé postavě jednou pro vždy.

Na tomto místě by se hodil nějaký silný osobní příběh, ale ten asi úplně nemám. Víím, jak dobře působí, když někdo sám přibere a zase zhubne a následně se o své zkušenosti podělí.

Je mi něco přes čtyřicet let a svou váhu si i díky své práci držím celý život více méně konstantní. Jedinými hmotnostními výkyvy v mém životě byl čas těhotenství, kdy jsem u obou svých synů přibrala 17 kg, které jsem následně spokojeně zhubla.



Jen jednou v životě jsem měla problém a za pouhé tři měsíce jsem přibrala 10 kilo. Bylo to způsobené hormonální terapií po operaci. Věděla jsem čím to je a tak jsem i v tomto případě velmi rychle nastolila ve svém těle rovnováhu.

Věřím, že i takováto životní cesta může být pro někoho inspirací. A když zmíním, že principy, které zde uvádím i dodržuji, mohla by snad být i motivací k vydání se na cestu dlouhodobého udržení si ideální váhy i po třicítce, po dětech, po čtyřicítce... o zkušenostech během menopauzy napíši s dovolením o malinko později – až je získám :)



Naše mysl je mocná a určitě jste již setkali s často používanou frází, že „hubnutí začíná v hlavě“. Tak věřte, že je to svatá pravda, ono totiž vše, co děláme, začíná v hlavě. Proto této části věnuji velkou pozornost. Jedná se o první krok a ten je nejdůležitější. První krok totiž určuje směr, dynamiku, ráznost a náladu naší cesty.

Mou poradnu navštívila paní s vysokou nadváhou, která chtěla již dlouhou dobu zhubnout. Při prvním rozhovoru mi sdělila, že opravdu chce zhubnout a dělá pro to úplně všechno. Změnila prý stravování, snaží se hýbat ale stále bez uspokojivých výsledků. Váha neklesala, ba naopak se zdálo, že každým rokem na váze plíživě přibývá několik kilogramů navíc.

Jak moc vlastně bylo hubnutí pro mou klientku důležité?

Na otázku ohledně priorit mi okamžitě vyjmenovala asi dvacet aktivit, které pro ni byly neobyčejně důležité. Štíhlá postava a zdraví se do tohoto seznamu ani nevešly. Bylo zřejmé, že na popud okolí začala s myšlenkou o hubnutí sice koketovat, ale stravu změnila velmi alibisticky a hýbat se opravdu jen snažila.

Klientka nakonec sama došla k závěru, že štíhlá postava není to, co by považovala ve svém životě za prioritu. V tomto období směřovala její pozornost k řešení mnohem důležitějších záležitostí týkajících se soukromého a pracovního života. Hubnutí v takovém životním období, by mohlo již takto zvýšený stres ještě podpořit, a jak se později dozvíte, stres není pro hubnutí žádoucí a naopak mu může dokonce bránit. Já jako její terapeutka jsem pak mohla jen upozornit na zdravotní rizika související s nadváhou a pomalu pracovat s motivačními cvičeními, ve kterých jsme použily vášeň ke koním, abychom tak pozměnily pohled na proces hubnutí. Našly jsme její osobní „PROČ“.





## Co stojí za vašimi činy?

Nyní se můžete chvíli zamyslet nad vašimi prioritami a nad tím, co stojí za vašimi činy...

Zásady založené na našich přesvědčeních jsou v našich životech neskutečně důležitá. Působí totiž jako zaříkávadla. Buď v pozitivním slova smyslu, nebo v tom negativním. Ve slovech „mohu“ a „ne-mohu“ je jen nepatrný rozdíl, který v našich životech ovšem způsobí nevídané změny. Když jsme o něčem opravdu přesvědčeni, stává se to naší součástí.

Přesvědčení mohou být různého rázu, jsou velmi individuální a táhnou se životem nás všech od raného mládí většinou bez uvědomění si jejich původu a následků.

Pro lepší porozumění a pochopení jsem jich vybrala několik přímo ze své praxe. Připojuji i krátký komentář s příklady změn těchto přesvědčení. Je to návod, jak je možné se svými myšlenkami efektivně a hlavně aktivně pracovat.

### „Po třicítce se hubne těžce“

Toto jsem svého času slýchávala velmi často. Naštěstí pro mne jsem ale toto přesvědčení nesdílela. Tak jsem si dál, i po třicítce, zůstala štíhlá. To, že všichni v našem okolí sdílí nějaké univerzální přesvědčení, neznamená, že ho musíme přijímat za své. Buďte na pozoru a nenechte se infikovat přesvědčeními ostatních. Máte přeci svou hlavu.



## „No pain, no gain“

Život toho, kdo má toto přesvědčení, se automaticky stává bojem. „Když budu chtít něčeho dosáhnout, bude to muset bolet“. Když toto klient říká, shoduje se to většinou i s jeho praxí. Život pak bolí jak fyzicky, tak psychicky.

Možná změna tohoto přesvědčení je například na: „Život je hra a JÁ posouvám figurky na šachovnici“. Pocit u nového přesvědčení je pozitivní v tom, že JÁ mám svůj život ve svých rukou, a když budu chtít bojovat, tak jen proto, že JÁ tomu tak chci.

## „Ať dělám, co dělám, stejně to nedokážu“

Toto přesvědčení si můžeme přinést do dospělosti z raného dětství. Sice se snažíte, ale zaříkávadlo způsobí, že činy, které si vybíráte, nepovedou k úspěchu.

## „Po čtyřicítce se prostě už nedá zhubnout“

Co na to říci? Stačí se podívat kolem sebe a najít si vzory, kde tomu tak není. Toto přesvědčení nás nutí vidět jen lidi starší čtyřiceti let s nadváhou. Jde pouze o FOKUS.

Představte si, že se rozhodnete koupit si nové červené auto. Myslíte na něj, těšíte se na něj, a co vidíte, když vyjdete na ulici? Všude jezdí samá červená auta... asi je vám jasné, že to není tím, že jich najednou jezdí po ulicích více. Změnil se váš FOKUS a tím celé vaše vnímání.



## „Mám to v genech“

K tomuto přesvědčení mám jednu vtipnou historku. Přišli za mnou manželé. Oba s velkou nadváhou a tvrdili mi, že to mají zkrátka v genech, že i jejich děti zdědily nadváhu po nich. I když jedí zdravě a praktikují sport na pravidelné bázi, hubnutí se nedaří.

Zeptala jsem se tedy: „Vy dva jste tedy sourozenci nebo nějak jinak příbuzní?“ V tomto momentě jim došla absurdita jejich tvrzení o totožné genetické informaci.

Ani jednovaječná dvojčata nemají zcela totožnou DNA, takže je v celku nepravděpodobné, že by zrovna DNA tohoto páru byla totožná a vedla ke stejné nadváze u obou partnerů. To, čemu oba celou dobu věřili, najednou v jejich očích přestávalo dávat smysl. Vzala jsem jim jejich přesvědčení a nahradila novým: „DNA je měnitelná ve své kvalitě a já ji mohu svým životním stylem pozitivně ovlivňovat“.

„Všechny ženy v naší rodině měly nadváhu“

„Maminka také přibírala, když se na kousek čokolády jen podívala“

„Jsem prostě takový typ“

„Hubnutí je jen samé odříkání a trápení“

„Mám jídlo ráda, a proto nemůžu zhubnout“





## Jaké je to vaše nastavení mysli?

Nosíte si v hlavě přesvědčení, která by vám v hubnutí mohla zabránit?

Udělejte si na tomto místě malou přestávku. Zavřete oči a zaposlouchejte v klidu se do sebe samých. Co slyšíte?

- ➔ Chcete opravdu zhubnout?
- ➔ Je vaším přáním a prioritou mít krásnou a štíhlou postavu?
- ➔ Chcete to opravdu vy samotní? Nebo to chce někdo jiný?
- ➔ Víte, PROČ to chcete?
- ➔ PROČ je to pro vás tak důležité?
- ➔ Jak to změní váš dosavadní život?



Až si odpovíte na výše uvedené otázky a přijmete za své, že hubnutí se stane na nějaký čas vaší prioritou, sepište si další aktivity, kterým se chcete i nadále věnovat. Patří sem například rodina, práce, koníčky, sebevzdělávání, osobnostní růst, výuka hry na klavír, domácí mazlíček, partnerský vztah. Prostě to, co vás napadne a chcete na to mít ve svém životě prostor.

Toto je velmi důležité. Podle tohoto seznamu si musíte následně dobře rozložit váš čas a síly, nastavit reálné tempo a reálný cíl. Pokud byste se již nyní dostali kvůli hubnutí do stresu a do absolutního střetu se svými prioritami, nebude to dělat do budoucna žádnou dobrotu. Věnujte proto této části tolik času, kolik jen budete potřebovat. Vyhradte si na to klidně celé odpoledne. Případně to proberte se svým partnerem nebo s někým blízkým.

**Nastavení vaší mysli je pro další kroky v hubnoucím procesu zásadní!**



## Výstup na Kilimandžáro

Rozhodnutí, o kterém jste nyní přesvědčeni musí být převedeno v akci samotnou a ta potřebuje plán! Je to stejný plán, jako když chcete osáhnout jakéhokoli jiného cíle. Ráda bych vám plánování a celý proces hubnutí přiblížila pomocí přirovnání k výstupu na Kilimandžáro.

Když za mnou před lety přišla nová klientka s tím, že její sen je vyjít na Kilimandžáro, byla jsem velmi překvapená. Paní trpěla nadváhou a byla v tak špatné fyzické kondici, že jen stěží zvládla pět minut svěží chůze na běžeckém pase v posilovně.

- ✓ Klientka sice neměla v daný moment předpoklady pro to, aby sama zdolala Kilimandžáro, ale měla jasný CÍL. Věděla přesně, co chce a navíc udělala jednu chytrou věc, přišla si pro pomoc k odborníkovi v daném oboru.

Zeptala jsem se jí, za jak dlouho by chtěla horu o výšce 6 000 metrů zdolat? Když odpověděla, že za půl roku, věděla jsem, že je tento cíl naprosto nereálný. Navrhla jsem proto roční přípravu a na to jsme si následně pláclly.

- ! Pozor. Nereálné cíle vedou často ke zklamání. Je nutné stanovit si REÁLNÝ CÍL. Nejen správně vysokou horu, ale i ČAS který vám zabere výstup až na vrchol i s přípravami.



! Kdyby klientka přišla například s nápadem, že chce zdolat Mt. Everest, vymluvila bych jí to, i kdyby na to měla třeba 5 let příprav. Prostě nereálné a nebezpečné k tomu.

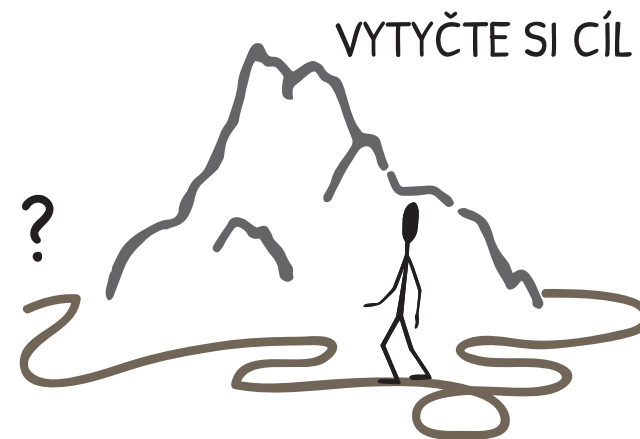
Musíme přiznat, že zhubnout 10 kg za 14 dní je naprosto nereálné a hlavně zdraví nebezpečné (opomím zde hubnutí v důsledku vážných onemocnění, nebo jiných extrémních životních situací). Jsou samozřejmě i tací, kteří to v rámci drastických diet zvládnou. Mount Everest byl také pokořen, ale zároveň si vyžádal mnoho obětí. My se v tomto programu bavíme o zdravém hubnutí a tak tuto možnost vynecháme a budeme ji s dovolením i nadále považovat za nereálnou.

Začala příprava. Musela jsem se podívat, kde Kilimandžáro leží, jak vypadá a přečíst si několik cestopisů od těch, kteří už výstup zvládli. Věděla jsem pak přesně, jak hora vypadá a co od ní mohu očekávat.

✓ Po té, co si stanovíte konkrétní CÍL, věnujte mu dostatek pozornosti. Zapátrejte po těch, kteří stejného či podobného cíle dosáhli a nechte se pozitivně motivovat.

Získáte tak cenné informace, vyvarujete se možných chyb a především získáte spoustu inspirace a posílíte tím vaše odhodlání. Když to přeci dokázal někdo jiný, tak proč ne vy?

Důležité pro mě bylo, abych přesně věděla, jak to vypadá na vrcholu - v CÍLI. Čtyři dřevěná prkna s nápisem: ***Congratulations, you are now at UHURU PEAK, TANZANIA 5 895 M. AMSL.*** U těchto prken jsem od té doby viděla sebe a svou klientku, jak se fotíme se znamením „victory“...



! Když nevíte, co chcete zdolat, kam se chcete vypravit a kde je váš cíl, nemůžete se tam nikdy dostat! Přesná představa o tom, kam jdete a jak má konečný výsledek vypadat - tzv. VIZUALIZACE, je nejdůležitější část vašeho úspěchu.

Měly jsme cíl, měly jsme vizualizaci a tím pádem i motivaci. Začala příprava: shánění vybavení a map, organizace Guida (průvodce), zařizování cestovky, letu... Pokud jsme na tu horu chtěly vylézt, musely jsme se připravit na cestu do Afriky.

✓ Pokud něco opravdu chcete, musíte se zvednout a jít si za tím! Musíte jít do AKCE samotné.

Jen připravování, diskutování, přemýšlení a nakoupení vybavení tě nikam neposune. Náš trénink a přípravy tady v Čechách by nám byly k ničemu, pokud bychom neodjely a nevydaly se do Afriky.



Měly jsme Guida, vybavení a stály jsme dole pod úpatím hory. Před námi bylo dalších 7 dní výstupu z vedra rovníkové Afriky do míst s  $-30^{\circ}\text{C}$  a o 50 % nižší hustotou kyslíku. Věděly jsme, že to nebude úplně snadné, ale hodlaly jsme si tu cestu užít. Konečně, připravovaly jsme se na tuto událost společně celý rok. Následovalo už jen 7 dní ťapkání krok za krokem pomalu vzhůru až na vrchol. Nejtěžších 7 dní.



! Poslední úseky cesty jsou vždy ty nejtěžší a vyžadují nejvíc úsilí.  
I přesto si tuto část můžeš neskutečně vychutnat a jsou to ty části, které nás vždy nejvíc posílí

Abychom dosáhly vrcholu, bylo nutné se důkladně aklimatizovat. Vždy když jsme došly do dalšího tábora, následoval odpočinek a aklimatizační výstup o pár stovek metrů výš a zase zpátky dolů do tábora.

Mezistanice byly celkem 4 a my za ně byly opravdu vděčné. Stoupání bylo čím dál tím náročnější, takže nám odpočinek dělal dobře.

✓ „Aklimatizace“ je důležitá i při hubnutí. Je dobré se občas zastavit, chvíli si odpočinout a načerpat síly. Chtít zvládnout vše najednou a co nejrychleji, může být kontraproduktivní. Ze začátku to může jít velmi lehce a kilogramy budou jakoby padat samy, ale je možné, že v dalších fázích procesu hubnutí se občas váha na chvíli zastaví. Nevadí. Toto jsou mezistanice, které je třeba respektovat. Odpočinout si a pak pokračovat dál.

Tyto mezistanice si můžete i předem naplánovat a dosažení každé z nich pořádně oslavit, jako dílčí úspěch na své cestě.



✓ Protože pocit úspěchu se zaryje do šedé kůry mozkové, snadno se tak naprogramujete na další úspěchy.

Na tomto místě se opět na chvilku zastavte a vzpomeňte si na některé vaše úspěchy. Určitě jich bylo moc. Např. dokončení školy, studia, namalování obrázku, vykouzlení úsměvu na tváři vašeho partnera, vašich dětí, pracovní úspěchy, koupení prvního auta.

Nehleďte jen ty „wow“ úspěchy. Najdete jich spoustu v krásném obyčejném životě. Pokud si již vzpomínáte na nějaký takový, vzpomeňte si také, co jste v ten daný moment cítili. Tento pocit si uchovejte a vezměte si ho s sebou na novou cestu.

Když jsme po roce od vytyčení našeho cíle doopravdy stály u již zmiňovaných dřevěných prken v necelých šesti tisících, bylo nám jedno, že nám tváře zdobí spáleniny od slunce a zároveň omrzliny od mrazu. Zvládly jsme to. Byl to nepopsatelně nádherný zážitek!

**Pokud jednou dosáhnete takového vytyčeného cíle, musíte to pak automaticky zvládnout pokaždé. Protože recept na úspěch už máte!!! Ten je totiž stále stejný a hlavními ingrediencemi jsou motivace a vytrvalost.**



## Shrnutí kroků na cestě k úspěchu

- ➔ Mysl je důležitá - hraje klíčovou roli
- ➔ Pracujte na správném nastavení mysli
- ➔ Odhalte svá přesvědčení a odstraňte jejich protichůdnost
- ➔ Nalezněte své „PROČ“
- ➔ Stanovte si přesný a reálný cíl
- ➔ Vizualizujte si tento cíl
- ➔ Připravte si akční plán s jednotlivými kroky a mezistanicemi
- ➔ Oslavujte dílčí úspěchy
- ➔ Radujte se z dosažení cíle





STRAVA

Již Hippokrates, otec lékařství, ve svých spisech píše o stravě jako o léku. Lidé zdraví se musejí stravovat jinak než lidé nemocní a sportovci. Otec medicíny věděl, že strava je nedílnou součástí jak zdraví, tak prevence nemoci i úspěšné léčby.

## Netradiční pohled na stravu

O stravě už bylo napsáno mnoho a i já bych o ní mohla sepsat samostatnou knihu. To ale teď není mým cílem. V této části bych se ráda zaměřila na stravu z trochu jiného pohledu.

Je důležité si uvědomit, že problémy s nadváhou nejsou pouze estetickým problémem, ale že jsou spojeny s následnými zdravotními komplikacemi, které vyžadují nákladné léčby a mnohdy i celoživotní užívání léků. Vzniká problém metabolického syndromu, vysokého krevního tlaku, artrózy kloubů (pozorováno i u dětí v útlém věku) apod.

Vzhledem k tomu, že cílem uváděných principů není jen pouhé hubnutí, ale i zdraví, je dobré se nad stravou malinko zamyslet. Tím, že nastavíte mysl správným směrem, změní se i váš FOKUS na stravu.

Nejsem zastáncem paušálních doporučení o zdravé stravě. S každým klientem řeším stravu velice individuálně a nastavuji mu protizánětlivou stravu na základě výsledků testů potravinové intolerance, protože co je pro jednoho zdravé a neškodné může jinému uškodit.



Na druhou stranu existují základní smysluplné principy, které vám v oblasti stravování pomohou vždy najít správný směr. Některé vám zvládnou nastítnit už v následujících odstavcích.

## O čem je dnešní strava? Proč se nám ani přes nepřeborné množství informací o hubnutí nedaří nadváhy zbavit?

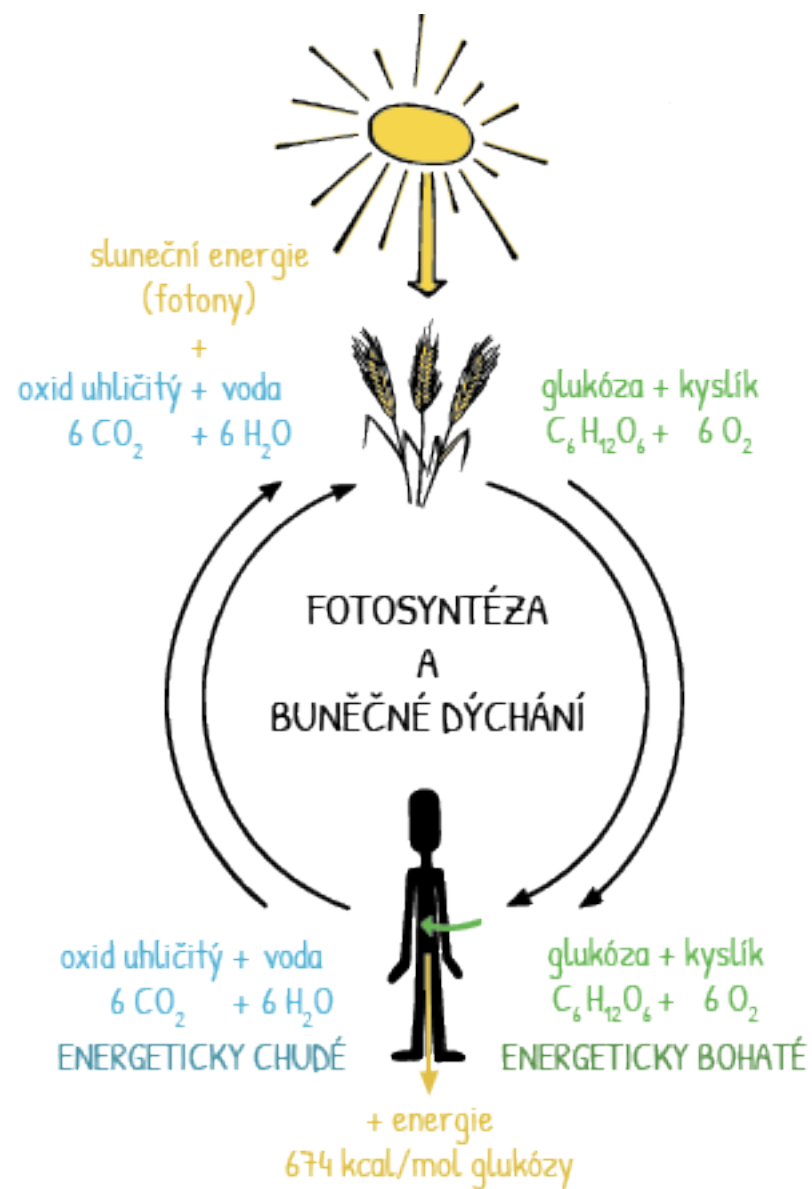
V první řadě zapomeňme na počítání kalorií. Většina lidí si stále myslí, že konzumace potravy je důležitá jen kvůli příjmu nezbytných kalorií, jakožto zdroje energie pro náš organismus. Tato představa o stravě je naprosto mylná a vede k největším nedorozuměním. A přitom je to zřejmé. Takových diet, které byly vymyšleny, prohlášeny za úspěšné při hubnutí a prospěšné pro naše zdraví... A nic!

Obezity stále přibývá a nemocných také. Ano, průměrná délka našich životů se od začátku 19.

století prodloužila na dvojnásobek. Ovšem za jakou cenu? Farmaceutické firmy vydělávají miliardy na léčení dlouhodobě nemocných. Udržování nezdravých lidí dlouho při životě se stalo lukrativním byznysem.

Pojďme se na stravu podívat z jiného úhlu pohledu a zapomeňme tedy na chvíli na kalorie.





K optimální skladbě zdravého jídelníčku se dostanu později. Mnohem důležitější je PROČ vlastně jíme.

## Je to zázrak života na této planetě.

Pojďme si udělat malý výlet do školní biologie. Zázrak přírody, díky kterému můžeme obývat tuto planetu je FOTOSYNTÉZA. Vzpomínáte?

Už ze slova samotného je zřejmé o jaký proces se jedná. Jde o syntézu fotonů ze slunečního záření v rostlinných buňkách a přeměnu těchto fotonů na organické sloučeniny.

Přeměna neorganických (neživých) sloučenin v organické (živé) umožňuje naše bytí!

Je to zázrak, který bychom měli začít opět vnímat, a podle toho by měla vypadat skladba našeho budoucího jídelníčku. Měl by obsahovat maximum živé rostlinné stravy.





## Dopřáváte svému tělu opravdu živou stravu?

Udělejte si na tomto místě opět malou přestávku a představte si obchod, do kterého chodíte každý den nakupovat své potraviny...

- ➔ Kde všude vidíte živou potravu plnou energie ze slunce?
- ➔ Kolik prostoru zaujímají prázdné potraviny jako brambůrky, sušenky, zvláštní mléčné výrobky, náhražky sýrů, konzervy, sladkosti, alkohol, slazené nápoje, ...?

Zavřete na chvíli oči a pomyslete také na snídaně, obědy a večeře, které se v poslední době objevují na vašem stole...

- ➔ Co vidíte? Představte si všechno jídlo i nápoje a sepište si to na papír. Opravdu to udělejte, protože co je psáno, to je dáno.





## Plnohodnotná strava vs. prázdné kalorie

Potrava, kterou každý den přijímáme, je všeobecně velmi chudá na živiny. U mnohých z nás tvoří většinu jídelníčku tzv. potraviny s prázdnými kaloriemi. To znamená, že sice obsahují kalorie - energii, ale je to „pouze energie“ bez jakékoli přidané výživové hodnoty pro náš organismus, potažmo pro naše buňky a náš mikrobiom. Vše souvisí se vším.



Co nám na našem talíři mnohdy chybí, jsou důležité živiny, jako vitamíny, minerály a stopové prvky. Tyto tzv. mikroživiny jsou pro naše tělo mnohem důležitější než makroživiny (sacharidy, tuky a bílkoviny). Je paradoxní, že to, co nazýváme „mikro“ = „mini“ je pro naše zdraví zásadně důležité.

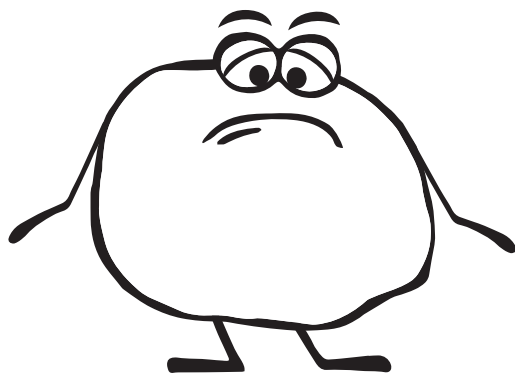
## Je čas si položit stěžejní otázku

Obsahuje váš jídelníček vše, co vaše tělo potřebuje pro zdravé hubnutí?

Obsahuje opravdu dostatek nutričních látek v podobě kvalitních tuků, sacharidů a bílkovin živočišného i rostlinného původu? Jsou tyto potraviny zároveň dostatečně bohaté na vitamíny, enzymy, minerály a stopové prvky?



Je možné, že ano. Nerada bych se dotkla někoho, kdo dbá na zdravou stravu a konzumuje denně dostatek ovoce a zeleniny.



Mějme však prosím na mysli, že za posledních 20 let klesl díky způsobu pěstování, vyčerpanosti půdy, způsobu zpracování a skladování obsah vitamínů v některých druzích ovoce až na 20% původního obsahu. Což znamená až 80% úbytku na vitamínech, stopových prvcích a minerálech!!! Potrava, kterou dnes přijímáme, již neodpovídá původnímu plánu „Stvořitele“ a trpí tím hlavně naše buňky! K těm se ale ještě dostaneme.

## Jak by měl vypadat optimálně sestavený jídelníček?

**60 % KVALITNÍCH SACHARIDŮ** s vysokým obsahem vlákniny. Vláknina je jako orná půda pro tvé střevní bakterie. Denní příjem by měl být minimálně 30g. Průměrný Středoevropan se bohužel nedostane ani na 10g denně.

**25 % KVALITNÍCH TUKŮ** a to převážně rostlinných. Z toho vždy po třetině nasycených mastných kyselin, nenasycených mastných kyselin a vícenenasycených mastných kyselin - mezi nejdůležitější patří a určitě jste o nich již slyšeli - omega 3 mastné kyseliny. Obzvláště ty jsou



pro hubnutí velmi důležité, protože mají protizánětlivé účinky a já se v následujících kapitolách budu zmiňovat o problematice zánětů v našem organismu. Poměr vícenenasycených mastných kyselin omega 3 a omega 6 by měl být 1:5. Bohužel je však u většiny lidí 1:20.

**15 % KVALITNÍCH BÍLKOVIN** mezi kterými by měly významně převažovat bílkoviny rostlinného původu. Ideální poměr poměr rostlinných a živočišných bílkovin je 2:1

Když si to spočítáte, tak zjistíte, že téměř 75-95% naší stravy by se mělo skládat z rostlinné stravy. A proč tomu tak je, by nám teď mělo být jasné – FOTOSYNTÉZA. Pro správné fungování našeho organismu a získání životní energie je živá strava naprosto nezbytná.

## Co si zapamatovat?

- ➔ Nezaměřujte svou mysl pouze na kalorie – není to to nejdůležitější. Každé sousto, které vložíte do úst se stane vaší součástí, vaší energií, vaší pohonnou látkou - tolik potřebné, abychom si mohli plnit naše cíle a žít aktivní život.
- ➔ Kvalitní životní energii získáte jen kvalitní živou stravou. A „šťávu“ získáte ze šťavnaté stravy. Pojídáním sucharů a rýžových chlebičků se z nás stanou jen „suchaři“- to jen tak pro odlehčení. 😊





MIKROBIOM

# Pro zdravé hubnutí je důležitý pořádek v našich střevech

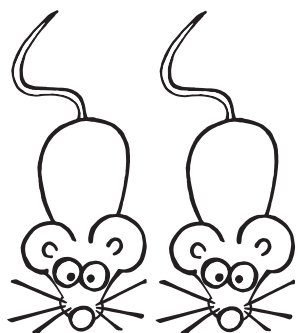
A právě střevům bych ráda věnovala třetí oblast principů na cestě k vysněné postavě.

Říká vám něco slovo mikrobiom? Je vědecky dokázané, že mikrobiom z velké části ovlivňuje naši váhu a schopnost zhubnout nadbytečné kilogramy. Tento fakt dokazují studie provedená na myších.

## 1. Upravili jim mikrobiom

První myši byl negativně upraven (poškozen) mikrobiom.

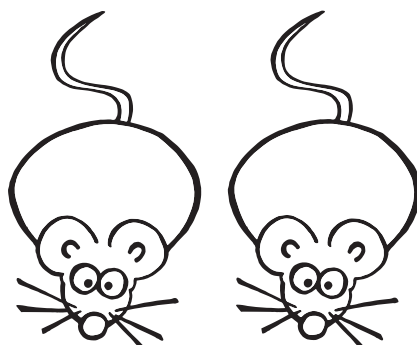
Mikrobiom druhé byl naopak podpořen probiotickými preparáty.



## 2. Krmili je kalorickou stravou

Oběma pak byla podávána vysoce kalorická strava.

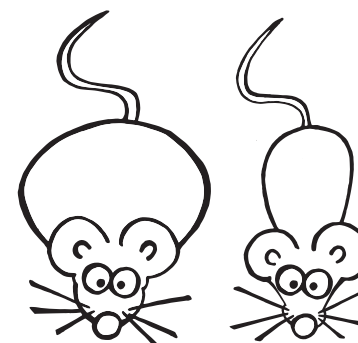
Samozřejmě, že podle očekávání obě myši přibraly a vypadaly jako dvě kuličky.



## 3. Krmili je dietní stravou

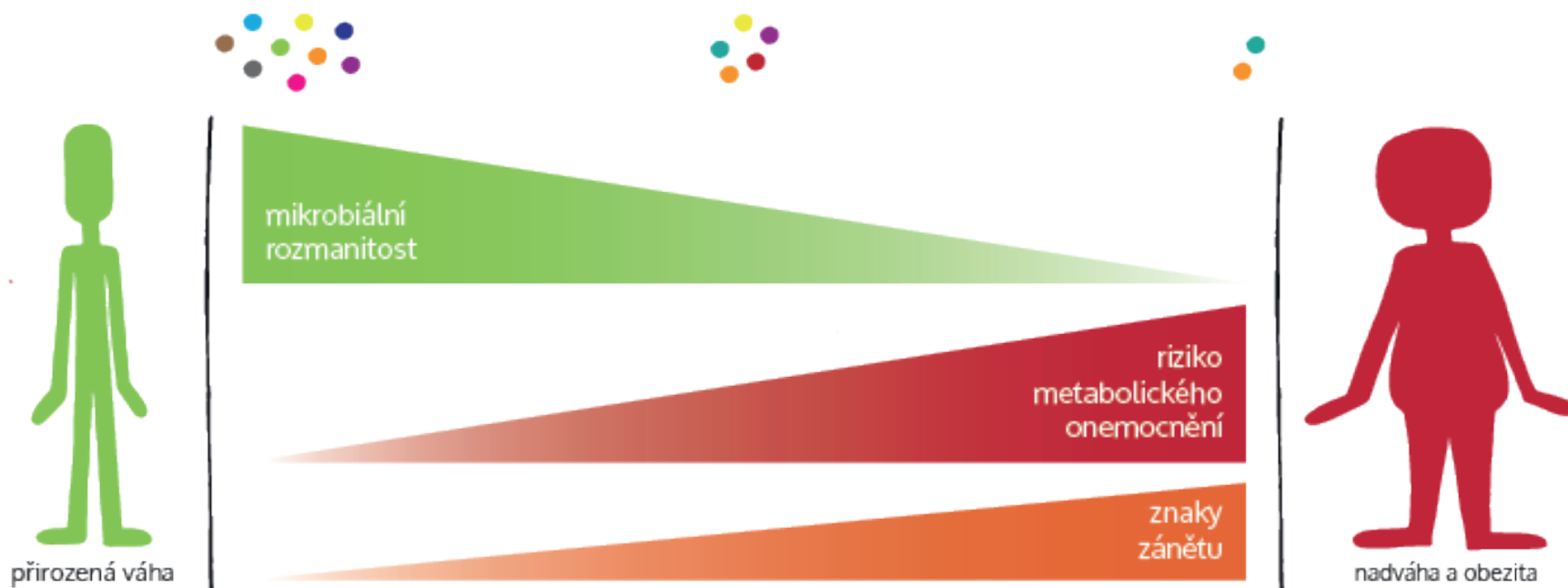
Oběma myším byla podávána strava s nízkou kalorickou hodnotou.

Druhá myš s udržovaným a zdravým mikrobiomem zhubla na svou původní váhu, zatím co myš, které byl mikrobiom záměrně poškozen, nezhubla.



Na lidech se bohužel tento experiment nepovedlo zopakovat, protože byl nedostatek zájemců do znevýhodněné skupiny. Existuje však studie, která odhalila značné rozdíly ve složení mikrobiomu u lidí s nadváhou a u štíhlých jedinců.

Vědecké studie prokázaly, že **pestrost (diverzita) mikrobiomu** je mnohem důležitější než samotný počet bakterií v našich střevech. Jedná se o případ, kdy ve svých střevech nemáte tolik druhů bakterií, kolik potřebují pro jeho správné fungování.



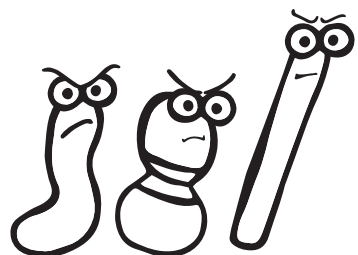
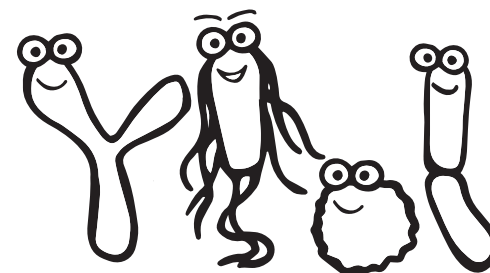
Le Chatelier 2013, Richness of human gut microbiome correlates with metabolic markers, Nature. 500(7464):541-6.  
Fang 2013, Microbiology: Wealth management in the gut, Nature. 500(7464):538-9.



Vedle mikrobiální rozmanitosti hraje významnou roli také rovnováha mezi zastoupenými druhy bakterií.

Naše střevní mikroflóra je extrémně bohatá a bakterií v našich střevech máme minimálně tolik, kolik je buněk v našem těle. Hmotnost těchto bakterií je cca 1,5 kg, díky čemuž jsme v tomto okamžiku všichni v našich myslích stali o 1,5 kg lehčí :)

S těmito mikroorganismy žijeme v mírumilovné symbióze. Tak jak ony prospívají nám, tak my prospíváme jim. Pokud je vše v pořádku a v našem střevě je dostatek těchto hodných bakterií, hovoříme o střevní symbióze.



Ve střevech se ale mohou objevovat i špatné bakterie, které našemu zdraví neprospívají a mohou nám škodit. Je-li takových bakterií příliš, je **narušen rovnovážný poměr mezi hodnými a škodlivými bakteriemi** a dochází k problematickému stavu zvanému **střevní dysbióza**.

## Kde se škodlivé bakterie berou?

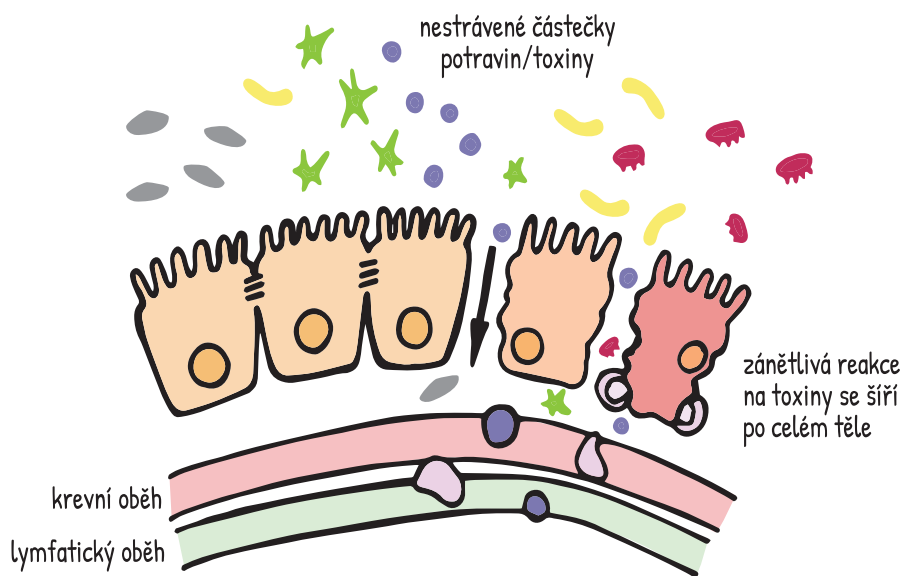
Přemíra konzumace cukru, sladidel, bílé mouky, mléčných produktů, špatných tuků, konzervačních látek a jiných aditiv ve stravě, hormony, léky a antibiotika podávaná na léčbu řady onemocnění nebo spojená s chovem zvířat a pěstováním obilí či zeleniny - to vše vážně narušuje rovnováhu střevního mikrobiomu. Tyto a mnoho dalších látek škodí hodným bakteriím a naopak napomáhají množení patologických kmenů.



**DYSBIÓZA** ve střevech je příčinou mnoha různých potíží trávicího ústrojí od nadýmání a průjmů až po chronické zácpy, nafouklé břicho po jídle a pálení žáhy. Takové potíže nejsou ve zdravém organismu normální! I když se mnozí s podobnými nepříjemnostmi naučili žít a považují je za běžnou součást svého života, je potřeba je vnímat jako symptomy nabeuráčeného zdravotního stavu.

Je nutné si uvědomit, že pokud nefunguje správně naše trávení, vstřebávání živin a vylučování, pak nemohou správně fungovat ani ostatní procesy v organismu.

## Leaky gut syndrom



Patogenní kmeny bakterií navíc působí také korozivně, čímž postupně narušují kompaktnost střevní sliznice. Buňky zdravé střevní sliznice k sobě těsně přiléhají a tvoří přirozenou bariéru mezi vnějším a vnitřním prostředím. Chrání nás proti škodlivým látkám a nestráveným zbytkům potravy, které nemají v našem organismu co pohledávat. Při narušení střevní sliznice dochází k povolení pevných vazeb mezi buňkami, střevo se stává propustným (Leaky gut syndrom) a do těla začínají proudit toxické látky.



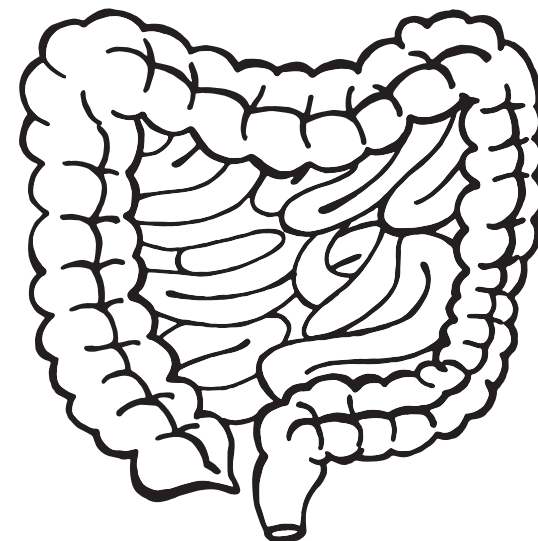
## Trávicí trubici lze hezky přirovnat k odpadnímu potrubí

Představte si, že naše trávicí trubice je jako potrubí na odpad ve vašem bytě nebo domě. Tyto trubky mají za úkol odstranit všechny odpady vzniklé každodenním užíváním domova: výkaly, špínu ze sprchy, vodu z pračky atp. Pokud by se zanedbala údržba takového potrubí a bylo by vystaveno nepříznivým vlivům, tak dříve či později zpuchří a začnou se v něm objevovat trhliny.

Obsah potrubí začne pomalu prosakovat do stěn vašeho obydlí. Je dost možné, že o tom nějakou dobu nebudete ani vědět, ale ve stěnách už všechny ty nečistoty začnou zahnívat. Možná už nějaký menší zápach ucítíte, ale ještě tomu nevěnujete přílišnou pozornost. Najednou ale prosákne toxický odpad do místností a páchnoucí výpary a špína se začnou hromadit v obývacím pokoji, ložnici, kuchyni,...

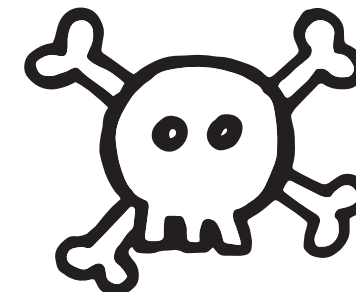
**Chtělo by se vám na takovém místě žít? Vaše tělo je vaším domovem.**

Je to naprosto stejné jako s obydlím zaplaveným odpadem. Čím déle se potrubí poškozuje a čím déle splašky prosakují stěnami, tím víc práce dá škody odstranit a vytvořit si zase útulné domácí prostředí. Při velké kalamitě by se snad i vyplatilo koupit nový dům. Se střevy to však tak jednoduché není.



## Po těle se šíří záněty

Zpátky ke střevům. Jakmile je sliznice narušená, začíná docházet k zánětům, které z lokálního přerůstají v systémový zánět celého organismu. To je jedna z významných příčin nadváhy a zároveň téměř všech zdravotních potíží. Je vědecky prokázáno, že záněty vedou mimo jiné například i k potížím se štítinou.



Zdraví našich střev má tedy velký vliv i na hormonální rovnováhu našeho organismu. Na hormony a jejich vlivu na hubnutí se soustředím v poslední kapitole.

Trávicí ústrojí má v našem těle nezastupitelnou funkci - přijímání potravy, mechanické a chemické trávení, vstřebávání ve střevech a vylučování nestrávených zbytků potravy a odpadních látek vznikajících při metabolických procesech organismu. V této chvíli by vám už mělo být jasné jak velký dopad na vaše zdraví a zároveň i na hubnutí má stav vašeho zažívacího ústrojí.

## O zdraví střev je nutné pečovat

Obecně lze říci, že ke správné funkci zažívacího ústrojí pozitivně přispívá vyvážená a protizánětlivá strava a správný pitný režim. V dnešní době jsou na trhu dostupné i doplňky stravy, díky kterým můžeme efektivně podpořit jeho zdraví.



Ve své praxi, kde zdraví střev stojí v popředí celé nutriční terapie, mám s prebiotickými a probiotickými doplňky stravy velmi dobré zkušenosti.

Pokud se rozhodnete po některých sáhnout, zaměřte se na jejich kvalitu. Ptejte se na složení a původ a vybírejte si pouze stoprocentně přírodní produkty, které neobsahují geneticky modifikované suroviny, pesticidy a jiné škodlivé látky jako lepek, umělé přísady, konzervační látky, aroma či barviva.



## Co si zapamatovat?

- ➔ Pokud chcete mít štíhlou postavu a pevné zdraví, pak musí být zdravé vaše bakterie. Jsou to vaše nejbližší domácí zvířátka, o které je důležité správně pečovat.
- ➔ Symbióza je přirozený stav ve vašich střevech.
- ➔ Dysbióza je narušení rovnováhy ve vašich střevech.
- ➔ Strava a jiné látky, které každodenně přijímáte, ovlivňují váš mikrobiom buď pozitivně nebo negativně.
- ➔ Podporujte zdraví svých střev správnou volbou jídelníčku, vyhýbejte se potravinám, které jim škodí.
- ➔ Zdraví střev podporuje probiotická strava například v podobě kvašené zeleniny a strava bohatá na vlákninu.
- ➔ Zdravý mikrobiom můžete podpořit kvalitními probiotickými a prebiotickými doplňky přírodního původu.
- ➔ Leaky gut syndrom je stav, kdy vaše střevo propouští toxické látky jako zpuchřelé a dřavé potrubí.
- ➔ Při hubnutí myslete na to, co je vám nejbližší. Co si nosíte neustále s sebou. Střevní bakterie!





POHYB

## Pohyb je pro vaše zdraví mnohem důležitější, než si možná připouštíte.

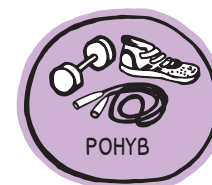
Pohyb je velice důležitý pro naše zdraví a zároveň pro štíhlou postavu. To všeobecně dobře známé a logické. Ráda bych vám opět představila trochu jiný úhel pohledu na pohyb. Chtěla bych se zaměřit na pohyb samotný a hlavně na to PROČ by měl být zařazen do naší každodenní hygieny.

Většina lidí si pohyb představuje jako sport v jakékoli podobě. Mezi důvody proč provozujeme různé druhy sportů patří zábava, soutěživost, relaxace a samozřejmě i spalování kalorií a tvarování postavy.

Pohyb, o kterém mluvím v této kapitole, chápeme spíše jako pohyb, který je nezbytný pro proudění tekutin ve vašem těle. Pohyb je totiž mnohem více než zábava při sportu a odreagování se od každodenního stresu.

### **Člověk byl stvořen k pohybu.**

Naši předkové při lovu zvěře a sběru potravy ušli za den i 40 km. Jakožto lidé, máme pohyb zakódovaný v genech a pro pohyb je konstruováno celé naše tělo. Funkce některých orgánů nebo orgánových struktur jsou na pohybu celého těla naprosto závislé. Mezi takové patří například lymfa a trávicí soustava.



## Podceňovaný lymfatický systém

Lymfatický systém je otevřený systém drah, který je součástí imunitního systému a má za úkol odvádět vodu nahromaděnou v mezibuněčných prostorech a spolu s ní i látky v ní obsažené – LYMFU. Lymfatickým systémem jsou odváděny také živiny ze střeva, které nemohou být transportovány krevním řečištěm. Lymfatický systém téměř kopíruje systém venózní, ovšem cestou prochází lymfa přes lymfatické uzliny, které kontrolují, zdali se zde nenachází nějaké nebezpečí. Lymfa se tímto procesem částečně vyčistí a nakonec se vlévá v oblasti klíčních kostí zpět do krevního oběhu.

**Lymfatický systém ovšem nemá žádné svaly.** Tok lymfy je poháněn okolním svalstvem jak hladkým, tak i kosterním, srdeční činností, peristaltikou střev a dýcháním.



Náš organismus se tímto způsobem průběžně čistí od toxických látek. Lymfatický systém si můžeme představit jako drenážní systém organismu. Pohybem umožňujeme a podporujeme tok lymfy v lymfatickém systému. Pokud tento systém nefunguje, voda v mezibuněčných prostorech se postupně začne hromadit, což se následně projeví vznikem otoků v daných oblastech. Když se naše tělo nedostatečně čistí a špatně se zbavuje toxických látek, začne se pomalu, ale jistě zakyselovat.

## Pomozme pohybem i vašim střevům

Dalším důvodem proč je potřeba se denně hýbat, je peristaltika střev. Sedavá práce, úzké kalhoty, nedostatek pohybu a samozřejmě špatná strava způsobují, že se naše střeva málo hýbou.



Potrava, kterou přijímáme, se v žaludku nejprve rozmělní na kašičku, této natrávené a promíchané směsi se odborně říká – CHYMUS. Ten je pak po malých částech podáván do dvanácterníku a dál do tenkého střeva, kde se chvíli zdrží.

Houpavými pohyby tam a zpět je zaručena co nejlepší možná efektivita vstřebávání strávené stravy přes sliznici do krevního oběhu, potažmo lymfatického systému. Tento pohyb se nazývá PERISTALTIKA.

**Pohybem výrazně usnadňujeme střevům jejich práci, protože tím aktivně podporujeme peristaltiku.**



## Méně je někdy více

Pohyb je samozřejmě také nezbytným pomocníkem při spalování tuků.

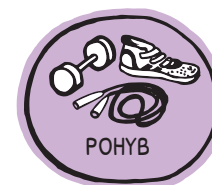
Jedna má kamarádka chodí pravidelně běhat. Denně uběhne okolo 3-5 km. Jednou v létě mi zavolala, že je divné, že tak často běhá a nehubne, tak jak by si přála.

Když odběhla půl maraton, na který opravdu pilně trénovala, byla strašně vyčerpaná a úplně bez energie. Na doporučení svého trenéra šla nakonec na sportovní testy, kde jí zjistili její anaerobní práh a hle, důvod byl na světě. Celou dobu běhala moc rychle. Její tělo se během celého běhu zahltilo kyselinou mléčnou. Místo toho, aby spalovala při dlouhém běhu tuky a hubla, tak spalovala jen sacharidy a byla tak strašně vyčerpaná.

Kamarádka pak změnila intenzitu svého běhu na „nudné“ (jak říkala ona) poklusávání a úspěchy se hned dostavily.

Většina lidí svůj anaerobní práh nezná, ale vyčerpání po sportu může být ukazatelem toho, že intenzita daného cvičení, běhání apod., je prostě moc vysoká. Tímto způsobem se může snadno stát, že sportujeme pravidelně, ale váha stejně dolů nejde. Na spalování tuků, potřebujeme dostatečný přísun kyslíku a ani při sportu tomu není nijak.

Nejlepším způsobem jak zjistit v jakých tepových frekvencích spaluje náš organismus tuky nejefektivněji jsou opravdu zátěžové testy u sportovního lékaře. Zde vám zjistí váš anaerobní práh zátěže a podle toho se dá lehce vypočítat, v jakých mezích je vhodné se pohybovat.





Toto je velmi důležité i při potížích s inzulínovou intolerancí a nadměrným množstvím kortizolu.

Pokud nemáte možnost zajít si na podobný test, tak dbejte na to, aby vám při sportování „stačil dech“.

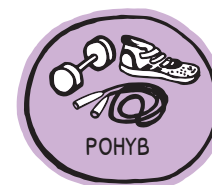
## Pozor na zakyselení

Správný pohyb by nás měl nabíjet energií! Dodat nám krásný pocit po cvičení v podobě vyplavených endorfinů - hormonů štěstí. Příliš intenzivním cvičením riskujeme zakyselení organismu a způsobujeme tím svému tělu fyzickou stresovou zátěž. Na hubnutí nemá tento druh cvičení pozitivní vliv, spíše naopak.

Než se pustíte do intenzivního cvičení, je naprosto zásadní nejdříve „natrénovat“ organismus na odplavování odpadních látek, které při cvičení vznikají a soustředit se na následnou regeneraci o to více.

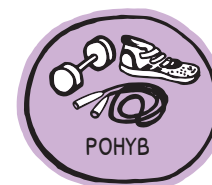
Důvod, proč se někomu přes dostatek sportu nedaří zhubnout, nemusí být tedy nedostatek pohybu, ale jen jeho nesprávná intenzita. Vysoký tep a moc těžké cvičení způsobuje zakyselení organismu, čímž se stupňuje toxicita a cíl se vám vzdaluje.

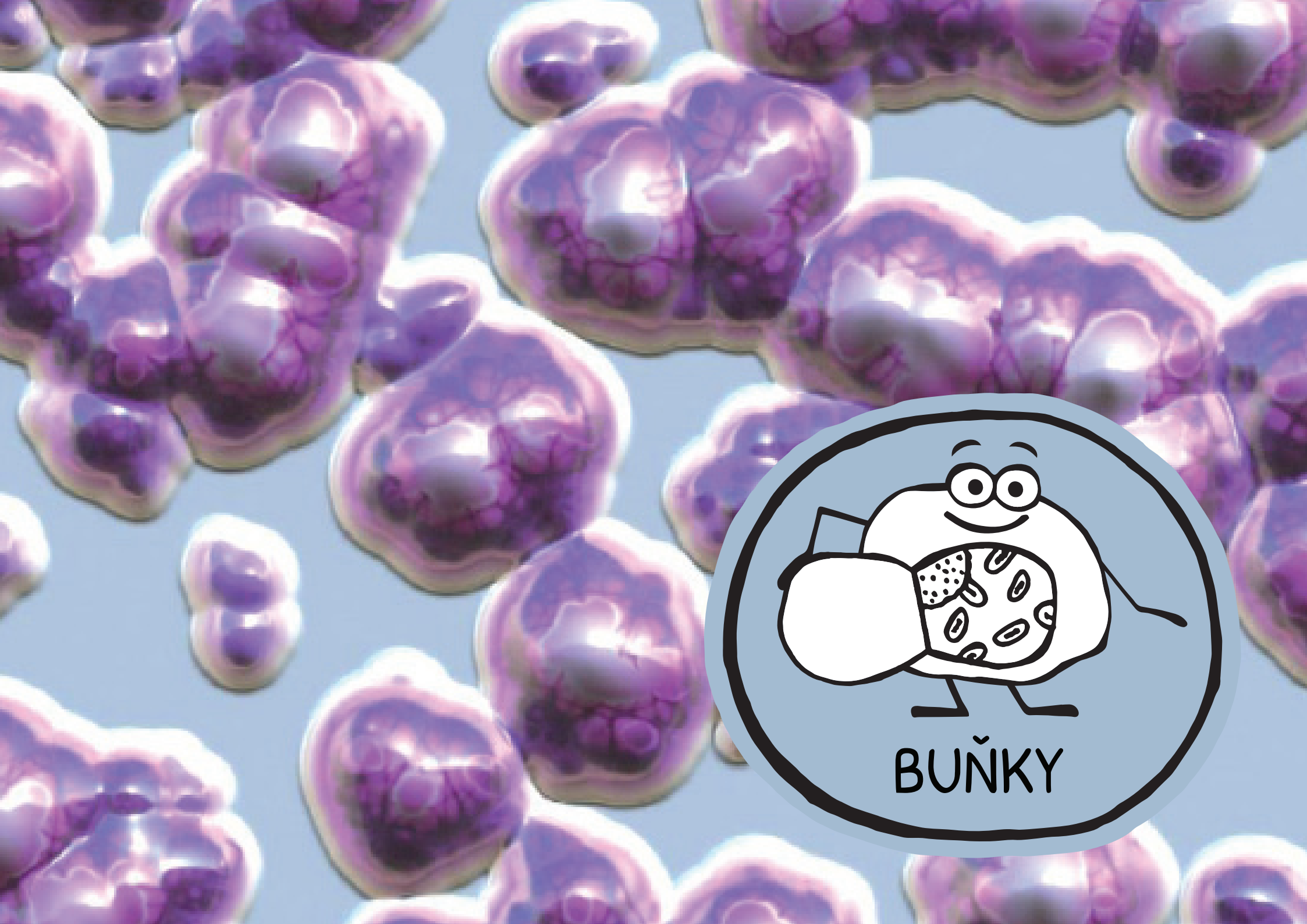
Ideálním pohybem pro začátek je proto pravidelný vytrvalostní trénink s nižší tepovou frekvencí (okolo 50-60% MTF). Hodící se je rychlá chůze, nordic walking, in-line skating, běh na běžkách, lehký běh, bouncing nebo skákání na trampolíně, ale také plavání nebo jízda na kole.



## Co si zapamatovat?

- ➔ Pohyb je nedílnou součástí zdravého životního stylu a každodenní hygieny.
- ➔ Jsme stvořeni k pohybu, ne k sezení.
- ➔ Zvolte si pomalý začátek s nižší intenzitou a postupně navyšujte zátěž.
- ➔ Pohyb podporuje funkci lymfatického systému a střevní peristaltiku.
- ➔ Pohyb prokrvuje pokožku a napomáhá detoxikaci organismu pomocí zrychleného dechu plícemi a pocením kůží.
- ➔ Pravidelnost je alfa a omega úspěchu - nejlépe 30 minut denně. Nejméně však 3-4x týdně.





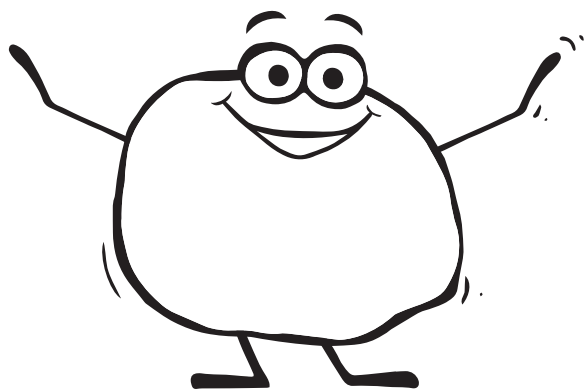
BUŇKY

## Náš organismus může být jen tak zdravý, jak jsou zdravé naše buňky.

K ucelení celého konceptu zdravého hubnutí zbývá zmínit už jen dvě poslední oblasti. Buňky a hormony.

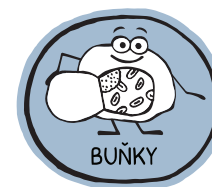
Obě tyto oblasti jsou velice složité na vysvětlování. Jedna, o buňkách, zasahuje hodně do biochemických procesů a druhá, o hormonech, do endokrinologické terminologie a složitého regulačního systému hormonální soustavy. Pokusím se obě témata hodně zjednodušit, aby bylo všem zřejmé, jak důležité jsou v procesu hubnutí, ale hlavně pro prevenci chorob, obzvláště těch civilizačních.

V oblasti věnované zdravé stravě jsem nabádala, abychom při každém soustu mysleli i na naše buňky.



Lidský organismus se skládá z miliardy různě specializovaných buněk. Každá jednotlivá buňka představuje dokonalý mikrosvět. Vše tam běhá, staví se, boří se, vyměňují se látky... Mezi jednotlivými buňkami probíhá nepřetržitá komunikace a dohromady utvářejí jedno velké universum, kde se vše vzájemně ovlivňuje. Jestli si myslíte, že buňka na malíčku nemá ponětí, co dělají kamarádky ve střevech, tak se velice mýlíte.

Aby všechny tyto procesy mohly neohroženě fungovat, potřebují buňky tzv. ortomolekuly. Přesně jich potřebují 45 a každou v přesně daném množství.



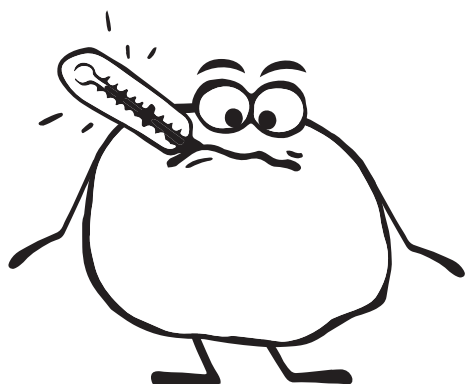


V případě, že budeme buňkám nabízet jen prázdné kalorie, nenasytí se a budou neustále volat po dalším jídle. Touží totiž po ortomolekulách, které potřebují pro svůj život. To, že máme plný žaludek neznamena, že jsou nakrmené naše buňky!

## Co svědčí našim buňkám?

Buňky potřebují všechno! Bílkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny, minerály a stopové prvky!

Mezi stopové prvky patří také polyfenoly! Vracíme se opět do školních lavic a vzpomínáme na fotosyntézu. Rostliny produkují látky zvané polyfenoly ve chvíli, kdy se chrání před okolním stresem. Polyfenoly pak stejně jako rostlinné buňky dokáží ochránit ty naše před stresem a poškozením.



### „Nemocné“ a vyhládlé buňky nám nedovolí zhubnout

Podvyživené buňky jsou slabé, nevykonné a nakonec onemocní. Tím narážíme na další překážku v hubnutí. Možná jsou na vinně buňky, které již nezvládají vykonávat správně svou funkci!

Vaše tělo bude fungovat jen tak, jak budou fungovat vaše buňky.



## **Veškeré tělesné funkce jsou vzájemně provázané a vše souvisí se vším.**

Máme-li ucpaný nebo děravý odpad, do těla se dostávají toxické látky, které se hromadí v prostoru mezi jednotlivými buňkami a nakonec i v buňkách samotných.

Buňky se v toxickém prostředí začnou pomalu dusit. Když jim vedle toho nedodáme ani potřebné nářadí k práci - makro a mikroživiny v přirozené kvalitě a kvantitě, buňky si nedokáží pomoci.

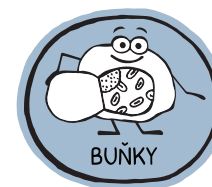
## **Organismus přestává využívat k výrobě energie TUKY**

Když buňky nemohou správně fungovat, začnou svou práci šdit a produkce životní energie, kterou pro naše tělo vytvářejí, začne pomalu klesat, až nakonec přejde na náhradní zdroj výroby energie (anaerobní dýchací řetězec tvorby ATP). Tento zdroj sice energii v podobě ATP molekul vyrobí, neumí však k výrobě využívat tuky.

Při správném fungování vyrobí mitochondrie v buňkách 36 molekul ATP. Náhradní zdroj výroby energie umí vyprodukovat jen 2 molekuly ATP a to je veliký rozdíl.

## **Jíme méně než dříve. Jsme unavenější než kdy jindy. I když se pohybujeme tloustneme.**

Paradox, který jsme si vytvořili mi sami nerespektováním potřeb našeho vnitřního univerza.





## Co si zapamatovat?

- ➔ Diety nejsou řešením
- ➔ Naše buňky potřebují všechny makro i mikro živiny v přesně daném množství
- ➔ Proto, aby mohly být tyto živiny vstřebány, je nutné mít v pořádku naše střevo
- ➔ Když už se toxiny nahromadí, je nutné mezibuněčné prostory vyčistit - detoxikovat organismus
- ➔ Když onemocní naše buňky neprodukují dostatečné množství molekul ATP
- ➔ Při správném fungování, kdy jsou buňky zdravé, vyrobí mitochondrie v buňkách 36 molekul ATP, zatímco náhradní zdroj zvládne vyrobit pouze 2







## Nepodceňujme vliv hormonů

Nedaří se vám zhubnout, přestože máte jasně daný cíl, který svědomitě následujete? Skladba jídelníčku odpovídá doporučením zdravé stravy, dokonce dodržujete zásady protizánětlivé stravy, pečujete o svůj mikrobiom, dodáváte dostatečné množství živin svým buňkám a úspěchy se stále nedostavují?

V tom případě doporučuji endokrinologické vyšetření. Je možné, že nastala porucha v hormonálním systému a to je opravdu nutné zjistit včas.



Hormony hrají v životě člověka velmi důležitou roli. Můžeme si je představit jako takové malé pošťáky, které běhají na povel z centrálního nervového systému po našem těle a předávají úkoly, co se má kde dělat a vyrábět.

Vzájemná spolupráce a koncentrace různých hormonů ovlivňuje i naši hmotnost.

Hormonální rovnováha je pro hubnutí zásadní.

Důležité jsou všechny hormony a regulace tohoto systému je tak citlivá na zásahy z vnějšího prostředí, že není radno se do toho pouštět. Toto ovšem lékaři moc respektují, o čemž svědčí miliardové roční obraty farmaceutických firem z tržeb předepsaných léků na hypofunkci štítné žlázy.

V souvislosti s hubnutím stojí za zmínku hormony štítné žlázy (T3 a T4), pohlavní hormony (estrogeny a progesteron) a hormony nadledvinek (pro nás zajímavý kortizol) .

## **Když štítná žláza pracuje na půl plynu...**

Hormony štítné žlázy (T3 a T4) jsou důležité pro náš vývoj již během prenatálního období a působí na vývoj mozku plodu. Hlavním úlohou těchto hormonů je regulace metabolismu. Zvyšují bazální metabolismus, krevní tlak, zrychlují tep i dech, ovlivňují spotřebu kyslíku a látkovou přeměnu. Kromě toho zvětšují účinky jiných hormonů (adrenalinu, kortizolu).

Jednoduše řečeno: hormony štítné žlázy nás „nahazují“ a jejich nedostatek nás naopak „tlumí“... spotřeba energie se snižuje.

Při své snížené funkci štítná žláza nevyrábí dostatek hormonů a procesy látkové výměny probíhají pomaleji. Následkem toho se spotřeba energie, případně i bazální metabolismus člověka snižuje. Z toho plyne, že tělo spotřebuje menší množství energie a její přebytky ukládá ve formě tuku do tkání.

Snížená funkce štítné žlázy se vyskytuje o něco častěji u žen než u mužů a většinou mezi jejich 40. a 60. rokem života. Já se však ve své poradně setkávám i s klienty, u kterých se porucha funkce štítné žlázy objevila mnohem dříve.



## Jak dochází k narušení funkce štítné žlázy?

Příčinou potíží může být nedostatek jodu nebo zánět štítné žlázy. Nejčastěji se jedná o takzvaný imunogenní zánět tkáně štítné žlázy, který může být způsoben mimo jiné i stravou. Studie prokázaly korelaci mezi Leaky-gut syndromem a hypofunkcí štítné žlázy.

Štítnou žlázu dále ovlivňuje například hladina Selenu, vitamínu D, rovnováha mezi estrogenem a progesteronem, životní prostředí a stres. Štítná žláza je typickým stresovým orgánem.

### Mezi symptomy snížené funkce štítné žlázy patří následující následující:

- ➔ snížená chuť k jídlu
- ➔ příbytek na váze
- ➔ suchá, studená kůže
- ➔ chraptivý a hluboký hlas
- ➔ lámání vlasů
- ➔ zpomalení srdečního tepu (bradykardie)
- ➔ poruchy menstruačního cyklu

Mnohdy je jediným symptomem poruchy štítné žlázy únava, deprese nebo chronická zácpa.

V těchto případech, je žádoucí nechat si vyšetřit štítnou žlázu u endokrinologa a nechat si zjistit bazální hladinu TSH, volného T3, T4 a také Anti-TPO a Anti -TG.



## Úloha pohlavních hormonů

Ženské pohlavní hormony, estrogeny a progesteron jsou zodpovědné za vývoj sekundárních pohlavních znaků a typicky ženské rozložení tuků v tkáních v době puberty, následně pak regulují menstruační cyklus a tudíž plodnost žen.

Dovolila bych si zde udělat malou vycházku do kosmetického odvětví a zmínit parabeny.

Parabeny jsou chemické látky využívané v kosmetickém a farmaceutickém průmyslu jako konzervanty. Můžeme se s nimi setkat například při koupi šampónů, zubních past, pleťových krémů, lubrikantů či opalovacích krémech. Dokonce i potravinářský průmysl je používá jako aditiva. Jejich alergenní účinky na naše zdraví působí negativně a studie na zvířatech prokázaly jejich estrogenní aktivitu. Produkují volné radikály a potvrdilo se, že ničí mitochondrie v buňkách (vzpomínáte na ATP, o které jsem psala?) a mají genotoxický efekt.

Pro nás je teď důležitý fakt, že mají estrogenní aktivitu. Tím přispívají k narušení rovnováhy našeho hormonálního systému.

Antikonceptci a její účinky s dovolením zmiňovat nebudu. Toto téma mi přijde velmi známé a často diskutované.



## Při stresu se tloustne

Nadledvinky jsou párovým orgánem a nacházejí se nad ledvinami. Vnitřní část nadledvinek (dřeň nadledvinek) vylučuje hormony, které ovlivňují krevní tlak, srdeční tep a další procesy. Vnější část (kůra nadledvinek) vyměšuje mnoho různých hormonů, z nichž nejdůležitější roli má kortizol.

Kortizol se stará o to, aby játra byla v pohotovosti a ve správný okamžik uvolnila do krve dostatek cukru, jako reakci organismu na stres. Ve stresových situacích stoupá hladina cukru v krvi. A pokud tato dodatečná energie není využita ve svalech, uloží se do tukových buněk. Poplachová reakce na stres je v nás zakódovaná v podobě „Fight or flight“ („bojuj nebo uteč“). Co ovšem zakódované v naší DNA nemáme je: mám stres a tak ho vykomunikuji a sedím dál u svého PC.

Při chronickém stresu stoupá hladina kortizolu v krvi a následně ovlivňuje i další hormony, zejména pak inzulín. Protože inzulín, produkováný slinivkou břišní je jediný hormon, jehož úlohou je snižovat hladinu cukru v krvi. Klasický začarovaný kruh vedoucí k inzulínové intoleranci.... to je ovšem další obsáhlé téma.

Už vnímáte, jak je vše propletené a navazuje jedno na druhé.

### **Dlouhodobě trvajícím stres musíme kompenzovat pohybem.**

Proto každý, kdo je vystaven silnému stresu a nevyrovnává jej fyzickou aktivitou, rychle přibírá na váze.



Je-li hladina kortizolu chronicky zvýšená, mluvíme o Cushingově syndromu.

Typickými příznaky Cushingova syndromu jsou:

- ➔ měsícovitý obličej
- ➔ zvýšené ukládání tuku na krku
- ➔ typické rozložení tuku zvláště v oblasti trupu
- ➔ příbytek váhy
- ➔ ochablost svalů
- ➔ porucha metabolismu cukrů
- ➔ zvýšený krevní tlak
- ➔ impotence
- ➔ poruchy menstruačního cyklu
- ➔ poruchy růstu u dětí a obezita



## Co si zapamatovat?

- ➔ Pokud máte pocit, že s vaším hormonálním systémem není něco v pořádku, navštivte endokrinologa a nechte se vyšetřit.
- ➔ Správnou stravou a změnou životosprávy je možné nastolit rovnováhu v našem hormonálním systému.
- ➔ Každý zásah z venčí v podobě užívání léků jen spustí další kaskády disharmonie v tomto přecitlivělém prostředí.
- ➔ Používejte kosmetiku, která neobsahuje parabeny
- ➔ Pokud se nacházíte v permanentním stresu, sportujte každý den. Hladina kortizolu v těle se přirozeně sníží.
- ➔ Každodenní sport působí preventivně na vznik inzulínové intolerance.

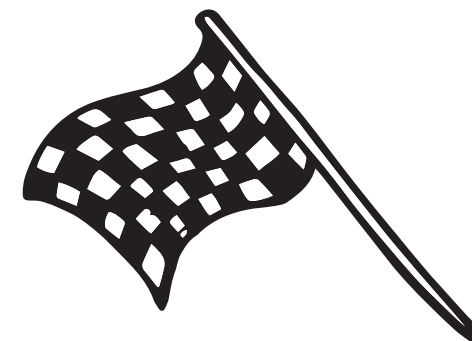




## Závěr

Gratuluji, jste u konce čtení. První část vaší cesty je téměř za vámi.

Děkuji za pozornost a věřím, že jsem vám v některé z popsaných oblastí pomohla najít nový pohled na danou problematiku a cesta k vaší vysněné postavě bude už jen příjemným zážitkem plným nových zkušeností a poznávání.



Cíl za každou cenu?

V tuto chvíli už víte, jak důležité je stanovit si jasný cíl a mít ho neustále na paměti. Nezapomínejte však na cestu samotnou. Každá cesta je zajímavá sama o sobě a může pro vás být velkým zážitkem i zkušeností.

Neodkládejte radost ze života a pocity štěstí na potom - až budete mít ideální váhu.

Užívejte si svou cestu již nyní.

A já vám na ní přeji hodně štěstí

Vaše *Hana Lang*



## Ráda bych vám nabídla přesně ty informace, která vás zajímají

Mou motivací pro sepsání těchto stránek byla možnost ukázat jiný pohled na již známé oblasti. Pokud vám něco chybělo, neváhejte a napište mi. Budu ráda za zpětnou vazbu i za inspiraci pro další publikace či kurzy.