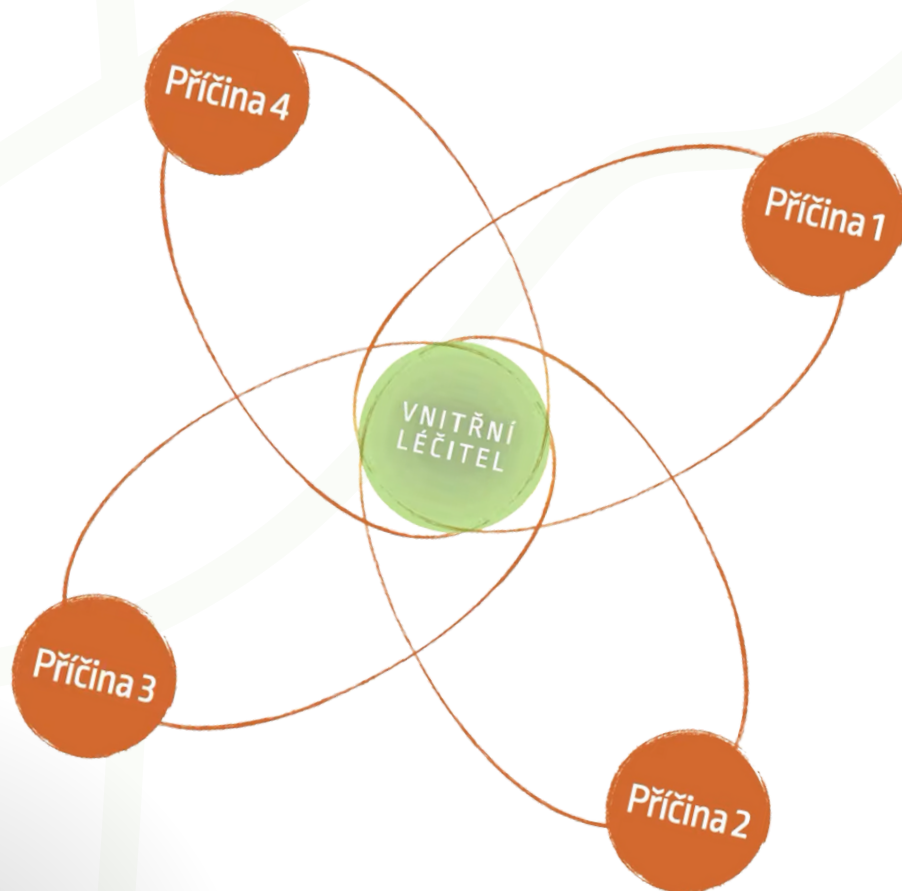


MŮŽE ZPOMALENÝ METABOLISMUS I ZA VAŠE ZDRAVOTNÍ POTÍŽE?



Když selhaly všechny diety, ženy nad 40 let použily tento systém na opravu metabolismu, aby konečně zhubly, vešly se do svých oblíbených šatů a cítily se zase samy sebou...

Odhalte, která ze 4 příčin možná způsobuje vaše zdravotní potíže

Možná to dobře znáte – roky se potýkáte s nepříjemnými zdravotními problémy, jako je cukrovka 2. typu, vysoký krevní tlak, bolesti kloubů, trávicí potíže, ekzém a jiné kožní problémy, chronická únava nebo třeba deprese.

Zkoušíte různé diety, léky či doplňky stravy, ale skutečná úleva nepřichází.

Cítíte frustraci, bezmoc a ptáte se sami sebe:

**„Proč se nemůžu uzdravit?
Dělám něco špatně?“**

Nejste v tom sami.

Já sám jsem se přes tři roky trápil s vleklými zdravotními problémy.

Měl jsem **ekzémy** na rukou a obličeji. Chodil jsem 8-10x denně na záchod, měl jsem **křeče v žaludku a ve střevech**, měl jsem **neustále plný nos** a špatně se mi dýchalo, měl jsem **popraskaný konečník**, **špatně jsem spal**, měl jsem **nadváhu**, **depresivní myšlenky** a nic mi nedávalo smysl.

Utratil jsem stovky tisíc korun za nejrůznější léčby a **měl jsem pocit, že jsem vyzkoušel už úplně všechno.**

Teprve když jsem odhalil skutečné příčiny svých potíží a zaměřil se na jejich odstranění, začalo se mé zdraví zlepšovat.



Mám pro vás dobrou zprávu:

Řešení existuje a je blíže, než si možná myslíte!

Mnoho chronických nemocí totiž ve skutečnosti způsobují čtyři hlavní příčiny, které jsou v dnešní době bohužel velmi rozšířené.

Pokud se těchto 4 příčin postupně zbavíte, **vaše tělo získá šanci aktivovat svého „vnitřního léčitele“**.

Je to přirozená schopnost těla se uzdravovat.



Jakmile přestaneme tělo nevědomky neustále oslabovat těmito překážkami, **začne se často uzdravovat i z dlouholetých potíží překvapivě rychle a s lehkostí** (stejně jako se zahojí drobná ranka na kůži, když jí nebrání žádná nečistota).

V následujících kapitolách se dozvíte, **jaké čtyři příčiny stojí za stovkami dnešních chronických onemocnění**.

Možná se některé týkají i vás – snadno to poznáte.

Dobrou zprávou je, že tyto příčiny máme z velké části ve svých rukou.

Můžeme je postupně odstranit přirozenými změnami životního stylu, bez zázračných pilulek a přístrojů.

První pozitivní změny můžete často pocítit už během pár týdnů – a stejně jako mnoha mým klientům vám možná po dlouhé době svitne naděje, že plnohodnotný život bez omezení je opět možný.

A proč tohle všechno dělám? Protože z vlastní zkušenosti vím, o kolik je každodenní život lepší, když máme spoustu energie a nemáme neustálé bolesti, která nám bere radost ze života.

PŘÍČINA 1: Inzulinová rezistence

Možná jste pojem inzulinová rezistence slyšeli **v souvislosti s cukrovkou 2. typu**.

Ale **stojí za celou řadou civilizačních nemocí**.

Jde o **stav, kdy buňky vašeho těla přestávají správně reagovat na hormon inzulín**.

Proč je to problém?

Inzulín funguje jako klíč, který **pomáhá dostat živiny a cukr z krve do buněk**, kde poslouží jako energie a stavební materiál.

Pokud jsou však buňky necitlivé (rezistentní) **k inzulínu, živiny se do nich nedostávají a hromadí se v krvi**.

Tělo reaguje produkcí ještě více inzulínu – jako by zkoušeloodemknout zabeđené buňky stále větším svazkem klíčů.

Výsledkem je, že **v krvi koluje nadbytek cukru i inzulínu**, ale buňky strádají nedostatkem výživy.

Inzulinová rezistence se zpočátku navenek příliš neprojevuje, a **tak ji má odhadem třetina populace, aniž by o tom věděli**.

Pokud však trvá delší dobu, vede k rozvoji cukrovky 2. typu a poškozuje cévy i orgány.

Mezi běžné projevy inzulinové rezistence patří například:

- **Nevysvětlitelná únava a kolísání energie** – zejména pokles energie po jídle. Buňky nedostávají palivo, takže i po vydatném obědě se cítíte bez energie a brzy vás honí mlsná.
- **Nezvladatelné chutě na sladké a častý hlad** – tělo volá po energii, která mu ale nemůže účinně proudit do buněk. Dostáváte se do začarovaného kruhu: stále máte chuť na další jídlo, zejména cukr, ale to situaci jen zhoršuje.
- **Přibírání na váze, obzvláště v oblasti břicha** – vysoká hladina inzulínu podporuje ukládání tuku. Typická je zvýšená tuková zásoba na břiše a obtížné hubnutí.



- **Zhoršení krevních hodnot** – například zvýšený krevní cukr, zvýšený cholesterol nebo vysoký krevní tlak. Hypertenze a inzulinová rezistence často jdou ruku v ruce.
- **Kožní problémy** – akné, tmavé skvrny na kůži (zejm. v podpaží či na krku), nebo zhoršení ekzémů může souviset s chronicky zvýšeným inzulinem.
- **Další potíže** – časté bývá také ukládání tuku v játrech (ztučnění jater), dna (vysoká kyselina močová v krvi), špatná cirkulace (studené končetiny, brnění), nebo dokonce zhoršení paměti a kognice (někdy se Alzheimerova choroba přezdívá cukrovka mozku).

Inzulinová rezistence tedy potichu podkopává naše zdraví.

Zpočátku se můžete cítit jen unavenější a pozorovat břišní tuk, později však **může vyústit ve vážné stavy** (cukrovka, onemocnění srdce a cév, ztučnění jater atd.).

Dobrá zpráva však je, že **změnou životního stylu ji můžeme i napravit.**

Nejčastější příčinou je:

- nadměrný příjem rafinovaných cukrů a tuků, čemuž vůbec nepomáhají průmyslově zpracované potraviny,
- většina lidí se přejídá, a zároveň nemá dostatek živin,
- nepomáhá ani nedostatek pohybu a chronický stres.

Úpravou stravy, pravidelným pohybem, lepším spánkem a zvládáním stresu **lze citlivost buněk na inzulin obnovit.**

Tím se doslova odblokuje zámek a živiny mohou opět proudit tam, kam mají.

Mnoho lidí pak zažívá úžasné změny: začne hubnout i bez hladovění, zmizí nevysvětlitelné chutě a celkově se cítí daleko lépe a mizí i ty dlouhodobé nemoci a můžou se zbavit léků.

PŘÍČINA 2: Rozbité trávení

Jednoduše řečeno, **naš trávicí systém nefunguje optimálně**. Trávení je přitom základem zdraví.

Právě v zažívacím traktu:

- získáváme z jídla živiny,
- zároveň se přes něj tělo zbavuje odpadních látek a toxinů,
- a je to domov našeho imunitního systému.

Rozbité trávení tedy vede k nedostatku živin (i když jich přijímáme dost), **hromadění odpadních látek** a **špatná obranyschopnost**.

Zdravý trávicí systém funguje jako **dobře vyladěná továrna** – ze stravy si tělo vezme vše potřebné a to nepotřebné vyloučí.

Pokud je však tahle **továrna „rozbitá“ nebo přetížená, začnou se objevovat nejrůznější problémy**, a to nejen se zažíváním.

Jak poznáte rozbité trávení?

Typickými projevy jsou:

- **Trávicí obtíže po jídle** – nadýmání, pocit těžkosti, křeče, pálení žáhy, plynatost nebo třeba nutkání jít ihned na toaletu. Zdravé trávení by nemělo způsobovat bolest ani výrazný diskomfort po jídle.
- **Nadýmání a „nafouklé břicho“** – pokud se pravidelně budíte s plochým břichem, ale večer vypadáte, jako byste spolykali balón, něco není v pořádku.
- **Nepříjemné vyprazdňování** – patří sem jak zácpa, tak časté průjmy nebo střídání obojího. Mnoho napoví i potřeba toalety: pokud musíte trávit dlouhý čas na WC a spotřebujete hodně toaletního papíru, značí to nedokonalé trávení. (Ve zdravém stavu by stolice měla odcházet pravidelně, snadno a čistě.)
- **Potravinové intolerance a alergie** – špatné trávení často souvisí s propustným střevem (tzv. syndrom leaky gut), kdy poškozená střevní



ŠPATNÉ TRÁVENÍ

výstelka propouští do těla látky, které tam nepatří. Imunitní systém na ně reaguje a může vznikat zánět nebo autoimunitní reakce. To vede k intolerancím (lepek, laktóza aj.) a zánětlivým onemocněním střev (Crohnova choroba, ulcerózní kolitida).

- **Kožní a celkové problémy** – stav střev úzce souvisí se stavem kůže a celkovou detoxikací. Chronické akné, ekzémy, lupénka, ale i bolesti hlavy, zápach z úst či těla nebo opakované infekce mohou mít kořeny v nepořádku ve střevech. Tělo se zanáší odpadními látkami, které nestíhá vylučovat, a „přetékají“ pak kůží nebo jinými cestami.

Narušené trávení může mít mnoho příčin: nevhodná skladba stravy (příliš průmyslových potravin, málo vlákniny či naopak přemíra lepku a cukru), uspěchané hltání jídla, nedostatek žaludečních kyselin a trávicích enzymů, narušená střevní mikroflóra (např. po častých antibiotikách), chronický stres, který doslova „rozhodí žaludek“, atd.

Dobrou zprávou opět je, že **většinu problémů s trávením si způsobujeme sami a můžeme je také sami napravit:**

- Stačí začít tělu **dodávat přirozenou, skutečnou stravu** místo průmyslových náhražek.
- Dopřát trávicímu systému **klid a čas na zotavení** – např. jíst v klidu, pořádně kousat sousta, zařadit občas půst či lehčí stravovací režim, aby si přetížené trávení odpočinulo.
- Dále je dobré **vyločit ze stravy na čas ty potraviny, které trávení nejvíce dráždí** (u mnoha lidí to jsou například lepek ze pšenice, přemíra cukru, vysoce průmyslové produkty plné éček, ale někdy i nadmíra mléčných výrobků či luštěnin – individuálně to může být různé).

Když dáte svému zažívání šanci se uzdravit, odmění se vám: zmizí nadýmání, upraví se stolice, zlepší se vstřebávání živin a dokonce pocítíte příliv energie a pozitivní nálady po jídle místo útlumu.

PŘÍČINA 3: Chronický zánět

Zánět sám o sobě není nic špatného – naopak, **akutní zánět je přirozená obranná reakce organismu.**

Když do těla vniknou vetřelci (bakterie, viry, toxiny) nebo když si způsobíme zranění, imunitní systém vyvolá zánětlivou reakci, aby nás ochránil a nastartoval hojení.

Krátkodobý zánět je tedy užitečný: například akutní infekci v krku často provází zánět, horečka, únava – to vše je znak, že tělo bojuje a obvykle za pár dní vyhraje a uzdraví se.

Problém nastává, pokud je zánět v těle spuštěn neustále nebo příliš často.

Pak se z obranného mechanismu stává trvalý vnitřní boj, který nás pomalu vyčerpává a poškozuje.

Chronický (dlouhodobý) zánět může být tichý a nenápadný, nebo o sobě dává vědět různými nespecifickými potížemi.

Pokud v těle dlouhodobě probíhá zánětlivý proces, **oslabuje to všechny ostatní systémy.**

Imunitní systém je přetížený neustálou „přestřelkou“, tkáně a orgány trpí vedlejšími škodami.

Vzniká začarovaný kruh – zánět může způsobit inzulinovou rezistenci i poškození trávení, jak jsme si popsali výše, a naopak inzulinová rezistence a propustné střevo zase dál živí zánět.

Mnohé autoimunitní nemoci (jako revmatoidní artritida, lupus, roztroušená skleróza aj.) **jsou vlastně chronické záněty**, kdy imunitní systém už v chaosu útočí i na vlastní buňky těla.

Některé projevy chronického zánětu mohou být:

- **Přetrvávající bolesti a ztuhlost** – např. bolesti kloubů, svalů, otoky, které nejsou způsobeny akutním úrazem. Zánět v těle často cítíme jako bolest či citlivost, hlavně ráno nebo po nečinnosti (třeba ranní ztuhlost kloubů).
- **Únava, mozková mlha, deprese** – tělo věčně bojující se zánětem spotřebovává obrovské



množství energie. Možná se cítíte vyčerpaní, i když fyzicky nic náročného neděláte. Můžete pocítovat mentální mlhu, horší koncentraci, či dokonce sklony k depresivním a úzkostným stavům – chronický zánět ve střevech totiž může ovlivňovat i chemii v mozku.

- **Časté infekce a pomalé hojení** – organismus zaměstnaný vnitřním zánětem pak nemá kapacitu efektivně bránit útokům zvenčí. Snáze tak „chytne“ každou virózu, častěji míváte záněty průdušek, močových cest apod. Drobná poranění či ranky se vám hojí dlouho.
- **Alergie a astma, kožní nemoci** – alergické reakce, chronická rýma, astma, atopický ekzém, lupénka... to vše jsou stavy spojené s přehnanou zánětlivou reakcí imunitního systému.

Bohužel moderní způsob života přispívá ke stavu, kdy v těle hoří pomyslný požár téměř pořád.

Přispívá k tomu nevhodná strava (např. přemíra cukru, průmyslových tuků a chemikálií ve stravě – k tomu více za chvíli), chronický stres, nedostatek spánku a odpočinku, nedostatek pohybu a samozřejmě neléčené infekce či neléčené poškození střev.

Dobrou zprávou je, že když zdroj zánětu odstraníme, tělo ho poměrně rychle utlumí.

Zánět sám o sobě je totiž přirozený proces – **jakmile není proti čemu bojovat, imunitní systém se zklidní.**

Chcete-li se uzdravit z chronických potíží, musíte uhasit vnitřní požár. Tím uvolníte spoustu energie, kterou dosud tělo muselo vynakládat na vnitřní boj.

Představte si, že byste se mohli zbavit bolestí, únavy a dalších potíží jen tím, že přestanete neustále hasit požár ve vlastním těle. Že to zní příliš krásně?

Moje zkušenost i zkušenost mých klientů potvrzuje, že to možné je – základem je správná strava, odpočinek, pohyb a péče o zdravá střeva, aby se imunita uklidnila.



PŘÍČINA 4: Toxická zátěž

Čtvrtým do party, kdo nenápadně podkopává naše zdraví, jsou toxiny.

Žijeme v prostředí plném chemických látek, ne vždy přátelských pro naše tělo. Do organismu se dostávají jídlem, vodou, vzduchem, kosmetikou, léky... a pokud jich je příliš, játra a ledviny nestíhají vše neutralizovat a vyloučit.

Toxiny pak v těle mohou narušovat hormonální rovnováhu, poškozovat nervy, zatěžovat imunitní systém a opět vyvolávat záněty.

Možná si říkáte, že se přece stravujete zdravě a doma používáte jen „bio“ produkty, takže se vás toxiny netýkají.

**Jenže mnoho skrytých toxinů
se tváří jako neškodné či dokonce zdravé.**

Příkladem jsou **přidané látky v potravinách** – ochucovadla, barviva, konzervanty.

Prodłużují trvanlivost a zvýrazňují chuť, ale našemu tělu rozhodně neprospívají (řada z nich je potenciálně karcinogenních nebo narušuje metabolismus).

Dále sem patří **pesticidy a chemikálie**, jimiž jsou ošetřeny plodiny v konvenčním zemědělství – zbytky těchto látek pak jíme.

V potravinách číhají i takové „méně známé“ věci, jako jsou **antinutriční látky v rostlinách**.

Rostliny se brání škůdcům tím, že produkují chemické sloučeniny – například lektiny, oxaláty, taniny – které mohou být ve větším množství toxické i pro nás.

Každý jsme trochu jiný a každému může vadit jiná látka.

Někdo třeba špatně snáší lepek, jinému nedělá dobře určitý druh zeleniny.

Pointa je, že toxiny jsou všude kolem nás, i ve zdánlivě zdravých potravinách či produktech.

A pokud máme organismus už oslabený předchozími třemi příčinami (rezistencí, špatným trávením a zánětem), často už nezvládá další „ránu pod pás“ v podobě chemické zátěže.

Jak poznat, že tělo může mít problém s toxiny?

Napovědět mohou nespecifické příznaky, jako jsou: opakované bolesti hlavy, kožní potíže (např. vyrážky, chronické akné), hormonální problémy, chronická

únava, přetrvávající zápach potu i při hygieně, oslabená imunita nebo třeba potíže s ledvinami a játry

Samozřejmě tyto příznaky mohou mít i jiné důvody, ale je-li jich více pohromadě, vyplatí se zamyslet, zda tělo není zaneseno něčím, co mu škodí.

Dobrou zprávou je, že kontrolu nad toxiny máme z velké části v rukou.

Můžeme se rozhodnout, co budeme jíst a pít, co si budeme mazat na kůži, v čem budeme skladovat a vařit jídlo.

Základním krokem je omezit průmyslově zpracované potraviny – čím méně “chemie”, tím lépe.

Dát přednost skutečným základním potravinám, ideálně v bio kvalitě (alespoň u těch, které jíme často).

Vyhnout se limonádám, fastfoodům, polotovarům plným éček.

Doma můžeme zkusit přejít na přírodnější kosmetiku a drogerii (např. i obyčejná ústní voda nebo osvěžovač vzduchu může obsahovat dost drsné chemikálie).

Nemusíte hned žít jako asketa – stačí dělat lepší volby tam, kde to jde.

Tělo se při menším přísunu toxické zátěže dokáže postupně samo čistit a regenerovat.

Pokud zároveň zlepšíte stravu a trávení (příčiny 1 a 2) a zkrotíte zánět (příčina 3), **odlehčené tělo se nadechne a brzy pocítíte více energie, lepší imunitu, hezčí plet i třeba ústup alergií.**



Proč řešit všechny čtyři příčiny?

Možná si teď říkáte, která z těch oblastí je nejdůležitější.

**Pravdou je, že všechny čtyři příčiny spolu souvisejí
a často se navzájem zhoršují.**

Nadváha a cukrovka (inzulinová rezistence) oslabí střeva i imunitu.

Špatné trávení vyvolá zánět.

Zánět zhorší inzulinovou rezistenci.

Toxiny způsobí zánět i rozvrat hormonů...

Zaměříte-li se jen na jednu oblast a ostatní ignorujete, pokrok bude polovičatý.

Jakmile však začnete odstraňovat všechny čtyři překážky zároveň, věci se mohou obrátit k lepšímu velmi rychle.

Tělo přestane být pod konstantním útokem a může konečně napnout síly k léčení.

Mnoho lidí pak zažívá hotový zázrak – i roky trvající obtíže mizí během několika měsíců.

Například můj klient Mirek, který trpěl revmatoidní artritidou, vyzkoušel všechno možné od léků po otužování a stejně dál trpěl bolestmi. Když jsme však zapracovali na všech čtyřech příčinách současně, do čtrnácti dnů mu otoky i bolesti kloubů ustoupily a během pár týdnů se cítil jako vyměněný.

Podobných příběhů jsem viděl desítky – a věřte, že stejně tak může zlepšení potkat i vás, když dáte svému tělu šanci.