

OD TVOJETRENÉRKA.CZ



TUK

NENÍ NEPŘÍTEL

a jak je to s tím pohybem



**Poznejte,
jak opravdu
funguje vaše
tělo!**

C PRESS

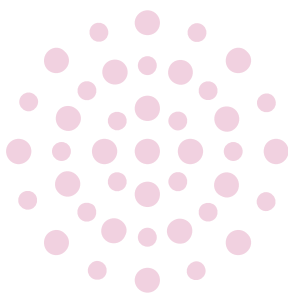
JITKA EGRESSY



Tuk není nepřítel

a jak je to s tím pohybem

Jitka Egressy



CPress
Brno
2018

Tuk není nepřítel

a jak je to s tím pohybem

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.cpress.cz

www.albatrosmedia.cz



Jitka Egressy

Nevinna lavina – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

 **ALBATROS MEDIA** a.s.

Tato kniha je věnována všem, kteří mne ovlivnili na cestě mým životem. Bez vás by nevznikla.

Adamovi, Dori, Edit, Katce, Ondřejovi, Liborovi, Pavlovi, Tomášovi, Danče, Gábince, Helče, Martinovi, Míše, Adélce, Halině, Aniče, Janě, Terce, Vaškovi, Petře, Láďovi, Veronice, Stáně, Mírovi, Filipovi, Agi, Jakubovi, Naděnce, Arance, Monice, Ivovi, Kristýně, Aniče, Irencce, Nicol, Barborce, Lucii, Vladěce, Zuzi, Simoně, Káče, Daně, Ilonce, Bláně, Haničce, Elí, Jirkovi, Markétce, Pepovi, Nikole, Kláře, Jitce, Veru, Andree, Nikole, Nele, Ivaně, Natálii, Honzovi, Martině, Robertovi, Karlovi a v neposlední řadě mým rodičům, bez kterých by to nešlo :-).

Děkuji vám.

Obsah

I. část Stravování

Základy
Hormonální systém
Pravidelné stravování
Co tedy zařadit do jídelníčku a čemu se vyhnout?

II. část Pohyb

Pohyb

III. část Zásoby a recepty

Spíž a lednice
Avokádo se sójovou omáčkou
Vývar z kostí
Neprůstřelná káva aneb bulletproof coffee
Ledová káva
Nejrychlejší a nejzdravější dezert ke kávě
Snídaně na cesty
Mléčná rýže s marcipánem
Pikantní kešu zobání
Kešu „jogurt“
Guacamole
Pečená dýně
Domácí ochucené oleje
Šípková limonáda
Čokoládová pěna s ovocem
Červený ledový čaj

IV. část Zdravé cvičení – foam rolling

Plantární fascie
Lýtko
Stehno
Hýždě
Žáda
Triceps
Biceps
Předloktí
Dlaň ruky
Šíje

Závěr
Kam dál?
O mně
Použité zdroje
Rejstřík

PROČ?

Proč je pro nás těžké dodržovat zdravý životní styl.

Proč tloustneme, i když jíme nízkotučné potraviny.

Proč jsme nemocní a nespokojení.

Proč mají naše děti cukrovku – nemoc starých lidí.





„Potřebuju do léta zhubnout 5 kilo.”

„Tohle musí pryč.”

„Chci vážit 50 kilo.”

Poznáváte se v některém sdělení? Diety. Hubnutí. Cvičení. Obžerství (doslova). Přibírání na váze. Nespokojenost se sebou samým. A znovu: Dieta. Hubnutí. Cvičení...

Že ten řetězec znáte? Je začarovaný. Nebo aspoň se takový zdá být.

Každý den na nás útočí nové a nové diety. Nové a lepší programy na cvičení. Asi nejhorší jsou dietní koktejly, pilulky, náplasti a bůh ví co ještě. V obchodě každý druhý výrobek hlásá, že je nízkotučný, cereální, fit... a stejně všichni tloustneme a jsme nespokojení se svým tělem a svými životy.

Vede z toho cesta ven?

Vede, ale není snadná (alespoň z počátku). Ke spokojenému životu ve vašem vlastním těle potřebujete: dobře jíst, správně se hýbat, dostatečně spát a vyhnout se stresu.

Zní to příliš jednoduše? Ono to ale jednoduché opravdu je. Nicméně jednoduše vám to nikdo neřekne – přestože na zdravý životní styl (všimněte si, že neříkám dieta – za chvíli vysvětlím proč) nepotřebujete nikoho dalšího, žádné speciální výrobky, stravovací plány, posilovací stroje nebo speciální polohovací postele. Tento názor však není populární mezi výrobci a poskytovateli výše uvedených produktů. Oni by na vás totiž prostě nevydělali.

Hodně vám usnadní život, když přestanete věřit v to, že potravinářský a farmaceutický průmysl je tu proto, aby nám pomohl. Ano, vím, že potravinářský průmysl pomohl po druhé světové válce. Ano, vím, že farmaceutický průmysl pomohl s vymýcením některých závažných nemocí jako mor, tuberkulóza a další.

Oba tyto průmysly však mají jedno společné – potřebují, abyste kupovali co nejvíce. Co nejvíce potravin. Co nejvíce léků a doplňků stravy.

Pokud chcete jednou provždy a trvale změnit svůj život (samozřejmě k lepšímu), pokud se chcete osvobodit od své závislosti na jídle (i posedlost dietami a počítání kalorií je závislost na jídle... jen negativní), pokud chcete zhubnout přebytná kila a udržet si zdravou váhu, pak prosím čtěte dál.

Jedna věc, o kterou bych vás na začátek chtěla požádat... prosím mějte otevřenou mysl a zkuste být otevření k přijímání nových názorů. Moc dobře si uvědomuji, že pro mnohé z vás budou informace v této knize šokující a z počátku jim možná ani nebudete věřit (nebudete chtít věřit), všechny informace podkládám vědeckými studiemi, které jsem pečlivě vybrala a prověřila.

Pojďme tedy na to...

I. část

Stravování

Základy

Začneme pěkně od základů, protože jediné pokud skutečně pochopíte, jak funguje vaše tělo, budete schopni se správně rozhodovat o tom, co a kdy jíst. Osobně nesnáším všechny stravovací programy, které vám prostě diktují co jíst, ovšem bez dalšího vysvětlení proč. Ale přesně to bych po vás chtěla.

Až vám příště bude někdo doporučovat to či ono jídlo, případně dietu – zeptejte se ho oním kouzelným „Proč?“ Možná budete překvapeni, jak málo lidí bude schopno na tuto otázku uspokojivě, jasně a pochopitelně odpovědět. Snažte se vždycky pochopit celý program do detailu, a proč by pro vás měl být dobrý, než ho začnete dodržovat! A ne, opravdu nestačí vědět, že takhle se stravuje Victoria Beckham!

Obecně buďte opatrní na diety a doporučení celebrit. Herci, herečky, zpěvačky a zpěváci žijí extrémní životy. A tak také vypadá jejich stravování – připadá vám zdravé přibrat 20 kg jako Renée Zellweger kvůli roli Bridget Jones? A to dokonce opakovaně. Přibrala. Natočila první díl. Zhubla... a přišla nabídka na druhý díl, a tak opět přibrala. A ještě jednou po poslední 3.díl.

Takový Christian Bale pro roli ve filmu Mechanik několik týdnů jedl jen jablko a konzervu tuňáka ve vlastní šťávě, až zhubl 28 kilogramů! Při své výšce zhruba 180 cm vážil kvůli roli pouhých 56 kilogramů.

Tohle jsou extrémny. Herci dobře vědí, do čeho jdou a proč to dělají. Zda je to dobré pro jejich tělo, to už je věc jiná. Co mají ovšem tyto „proměny“ společného? Jedná o krátkodobé změny! Herci se vracejí rychle na svoji váhu, protože jsou si dobře vědomi toho, jak drastické změny to jsou.

Pro běžný život se drastické změny nehodí. Nejsou udržitelné, zdravé ani bezpečné. Neřešte, kolik stihnete zhubnout do léta, řešte, jak zdraví budete v 60 letech! Uspěchaný životní styl nás nutí neustále někomu něco dokazovat. Kašlete na to. Buďte zdraví a šťastní pro sebe! Jedině tak budete spokojeni a schopní dávat pozitivní myšleni dál.

Jediný člověk, který vás může motivovat, jste VY SAMI!

Základní stavební kameny všeho, co jíme, jsou bílkoviny, tuky a sacharidy, a právě těm se budeme věnovat teď.

Bílkoviny

Bílkoviny se odborně nazývají proteiny – určitě jste tento výraz již slyšeli – zejména od lidí z posilovny. Proteinové tyčinky, proteinové nápoje a další jsou k vidění na recepci každého fitness centra. K tomu, zda jsou vhodné pro běžný život, se dostaneme později.

Bílkoviny jsou:

- ☉ nezbytné pro tvorbu a obnovu tkání organismu
- ☉ součástí enzymů a hormonů
- ☉ zdrojem energie
- ☉ a zajišťují transport látek v organismu

Jako jediné z tří základních látek potravy si nevysloužily nálepku bandity. Víceméně. Občas se můžete doslechnout, že byste si měli dávat pozor na nadměrnou konzumaci bílkovin kvůli vašim ledvinám a játrům. Dobrou zprávou je, že pokud nemáte nemocná játra nebo ledviny, není čeho se obávat. Obecně se udává, že ideální příjem je v rozmezí 0,8–1,3 gramů bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti.

Rozhodně si ale nemyslete, že pokud budete konzumovat více bílkovin, než skutečně potřebujete, bude to klíč k redukci hmotnosti. Přebytečné bílkoviny jsou totiž metabolizovány a také ukládány jako tuk!

Platí tedy: bílkoviny s mírou!

Pokud máte sedavé zaměstnání a netrávíte každý den hodiny v posilovně, rozhodně nepotřebujete proteinové nápoje nebo tyčinky! O jejich dopadu na zdraví se ještě dozvíte.

Tuky

Tuků není třeba se obávat a já doufám, že o tom přesvědčím i vás. Jestli jste připravení, pojďte se na ně podívat.

- ☉ jsou nejvydatnějším zdrojem a zásobárnou energie v potravě
- ☉ tvoří stavební složku buněk
- ☉ chrání nás před úniky tepla
- ☉ umožňují vstřebávání vitamínů
- ☉ z tuků (cholesterolu) tvoří některé hormony

I tuky byly démonizovány. Zejména kvůli jejich údajnému vlivu na ucpávání tepen (ateroskleróza). Ovšem nyní již dlouho víme, že tepny se neucpávají kvůli zvýšenému cholesterolu, ale jako důsledek chronického zánětu v těle.

Cholesterol

Bez cholesterolu nepřežijete!

K čemu jej tělo potřebuje?

- ☉ pro tvorbu hormonů, jako je estrogen nebo testosteron
- ☉ opravuje nervy
- ☉ syntetizuje vitamín D, aby jej naše tělo mohlo zpracovat
- ☉ bez něj nemůžeme trávit tuky
- ☉ je nezbytný k regulaci správné hladiny soli a vody
- ☉ ovlivňuje i paměť
- ☉ pokud je jeho hladina příliš nízká, je riziko autoimunitních onemocnění, nebo dokonce rakoviny mnohonásobně vyšší

Existují dva druhy cholesterolu – LDL (low-density lipoprotein) a HDL (high-density lipoprotein). Jak původní název v angličtině napovídá, jejich názvy označují jejich hustotu.

Pokud se v důsledku zvýšené oxidace tkání, která vzniká právě kvůli vysoké hladině inzulínu a glukózy v krvi, začnou stěny tepen poškozovat zánětlivým procesem, tělo povolá na pomoc právě cholesterol, který působí jako jakási záplata. Tedy záplatuje poškozenou tepnu na místě zánětu.

LDL je používán právě na ony „záplaty“. Pokud je tedy v těle zjištěn zánět, uvolní se zvýšené množství tohoto hormonu, aby mohl opravit poškozené tepny.

Když je tepna poškozena zánětem, proniká cholesterol a další zánětlivé buňky do jejich stěn a začínají se na ni nabalovat. Jakmile se tepna ucpe, nemůže kyslík dostatečně proudit a vzniká riziko infarktu nebo mrtvice.

HDL je používán, pokud je třeba dostat cholesterol z oběhu zpět do jater pro jeho další zpracování. V tomto případě se tedy zvýší hladina HDL.

Jak vidíte, je zvýšený cholesterol jen symptomem, nikoliv původcem kardiovaskulárních onemocnění.

Cholesterol je produkován z 80 % procent játry. Pouhých 20 % pochází z potravy. Je esenciální pro tvorbu membrán buněk. Pokud snížíte příjem cholesterolu ve stravě, tělo si ho vyrobí samo více!

Abyste dosáhli optimální hladiny obou druhů cholesterolu, je třeba vyléčit celotělový zánět. Nikoliv snižovat objem cholesterolu v potravě. Je to zánět a oxidativní změny, které působí problémy na cholesterol a lipoproteinové molekuly tak, že způsobují plak. Tabletka na snížení cholesterolu v krvi vám nejen nepomůže s jeho nižší produkcí v těle, ale ani vás neochrání před mrtvicí nebo infarktem. Toho dosáhnete snížením inzulínu a glukózy v krvi. Kruh se opět uzavírá.

A dokonce statiny (každá farmaceutická společnost má své generikum – Crestor, Zocor, Lovastation, Simvastatin, Fluvastatin, Atorvastatin, Pravastatin... zkrátka léky na snižování hladiny cholesterolu) zabíjí jaterní buňky. Mezi vedlejší účinky se řadí: cukrovka, deprese, poruchy spánku, sexuální dysfunkce, poškození jater nebo bolesti svalů. Takzvaný lék na snižování hladiny cholesterolu, který nepotřebujeme, nám naopak může přivodit dost závažné problémy.

Tuk není nepřítel. Je to kamarád. Ovšem pouze ten správný tuk. Dělíme je na nasycené a nenasycené. Tento pohled je víceméně chemický a pro náš život nedůležitý. Důležitější, než do které skupiny patří, je, zda jsou pro vás vhodné (zdravé), či nikoliv.

Přeskočme tedy chemickou analýzu tuků a rozdělení do výše uvedených skupin a rozdělme si je pro naše potřeby na zdravé a nezdravé.

Rozdělení tuků

Do zdravých řadíme:

- olivový olej
- kokosový olej
- avokádový olej
- sádlo
- máslo

Do nezdravých pak:

- řepkový olej
- slunečnicový olej
- bavlníkový olej
- sójový olej
- olej z arašídových ořechů

A teď přišel asi první šok, že?

V našich zeměpisných podmínkách je řepkový a slunečnicový olej nejpoužívanější. Ale nebylo to tak vždycky. Tyto druhy olejů se začaly ve velké míře zpracovávat až příchodem moderního zemědělství.

Rostlinné oleje – řepkový, slunečnicový. Proč jsou špatné?

Tohle bude dlouhé, tak se připravte... dlouhé, ale důležité!

Existují dva druhy esenciálních mastných kyselin. První typ je alfa-linolenová, známější jako omega-3. Tu můžete najít například v tučných rybách, oříšcích, semínkách a některých druzích zeleniny.

Omega-3 je esenciální pro správnou funkci imunitního systému, mozku, a protože ji naše tělo nemůže vyrobit samo, musíme ji přijímat z potravy.

Druhá je kyselina linolová, známá jako **omega-6**. Vyskytuje se v mase, rostlinných olejích a předpřipravených potravinách – zpracovaných potravinách.

Tak, tohle asi znáte.

Ideálně by ovšem tyto dva druhy měly být v rovnováze, a to 1:1. Jinými slovy byste měli konzumovat stejné množství obou druhů olejů. A tady nastává problém.

Bohužel v současnosti konzumujeme mnohem větší množství omega-6 a jen velmi málo omega-3. Poměr je alarmujících 10:1! A tohle je opravdu velký problém, protože vysoká hladina omega-6 vyvolává tzv. chronický (celotělový) zánět ve vašem těle a to je opravdu velmi špatné pro vaše zdraví.

Tzv. chronický nebo celotělový zánět je spojován se srdečními onemocněními, rakovinou a spoustou dalších chorob.

Akutní zánět (když chytíte chřipku nebo se zraníte) se vyznačuje typickými projevy, jako jsou bolest, teplota, zarudnutí. Toto jsou signály, že se váš imunitní systém vydal do boje. Hormony za to zodpovědné povolají bílé krvinky k boji a úklidu po infekci.

Zde se však jedná o prudký a rychlý zásah. Jakmile je infekce poražena, jsou bílé krvinky neutralizovány a začíná proces hojení.

Pokud se však tento „mechanismus“ nevyvine, začíná kolotoč chronického zánětu.

Je opravdu velmi důležité omezovat příjem omega-6. A právě slunečnicový nebo řepkový olej je nejpoužívanější ke smažení a přípravě jídel nejen v rychlém občerstvení, ale i v běžných restauracích. A pokud konzumujete zpracované balené potraviny, mohu vám garantovat, že s největší pravděpodobností najdete jeden z těchto olejů i tam.

Slunečnicový olej obsahuje vysoké množství omega-6, někdy dokonce 70 %.

V podstatě jsme přešli z potravy, která byla bohatá na omega-3, na stravu, ve které ji získat je velmi těžké.

Rostlinné oleje mají přímý vliv na cholesterol tím, že oxidují, což vede ke kardiovaskulárním problémům. Oxidace buněk je podobná obrušování kovu – časem je tenčí a tenčí