

OSOBNÍ RECEPTÁŘ

pro zdraví a pohodu

Margit Slimáková



OSOBNÍ RECEPTÁŘ pro zdraví a pohodu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Margit Slimáková

OSOBNÍ RECEPTÁŘ
pro zdraví a pohodu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

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


ALBATROS MEDIA

OSOBNÍ RECEPTÁŘ

pro zdraví a pohodu

Jak zvládat chutě na sladkosti, nechuť k pohybu, stres
v práci a povinnosti doma, prevenci nemocí a léčbu stravou,
kariéru, kritiky i stárnutí

Margit Slimáková



Obsah



Úvod	<u>10</u>
1 Zdraví	<u>13</u>
2 Výživa	<u>53</u>
3 Pohyb	<u>155</u>
4 Děti	<u>189</u>
5 Krása	<u>245</u>
6 Domov	<u>263</u>
7 Práce	<u>293</u>
8 Pohoda	<u>311</u>
Na závěr	<u>334</u>

OBSAH

10 Úvod

13 1 Zdraví

15 Jak omezit cukr

- 15 Proč se sladkostmi přejídáme
- 16 Jak odolávat sladkostem

17 Jak si zajistit dostatek energie

- 17 Co dělat, aby se mitochondriím dařilo a dodávaly nám dostatek energie
- 18 Co mitochondriím prospívá
- 19 Co mitochondriím škodí
- 19 Zajistí nám mitochondrie věčné mládí?

20 Kdy má detox smysl a pro koho vhodný není

- 20 Odkud se detoxy vzaly
- 21 Přirozený detox zdarma
- 21 Jak se udržet v kondici

23 Čím vybavit domácí lékárníčku

- 23 Co mám v lékárníčce
- 24 Moje nejoblíbenější přírodní léky a návody, jak je používám

27 Je nutné zobat vitamíny?

- 27 Co používám, když na mě „něco leze“
- 27 Je třeba něco užívat dlouhodobě?
- 28 Co je třeba nejčastěji doplňovat

29 Proč pít kávu

- 29 Káva prodlužuje život
- 30 Co všechno káva dokáže
- 30 Kdy do kávy přidávat tuk
- 30 Mýty kolem kávy s mlékem
- 31 Je nutné pít ke kávě vodu?
- 31 Kdy a jak pít kávu

32 Jak hormony ovlivňují naši hmotnost

- 32 Hormony rozhodující o hladu, spalování energie a ukládání tuků
- 33 Jak si zajistit hormonální rovnováhu

34 Jak omezit riziko vzniku obezity a cukrovky

- 34 Co vede k navýšení hladiny inzulínu v krvi
- 34 Proč nedoporučuji nízkotučné produkty
- 35 Omezování cukrů jako nejlepší způsob hubnutí
- 35 Omezování cukrů jako terapie cukrovky
- 36 Principy nízkosacharidové stravy
- 36 Cukrovka u specifických skupin a na co dávat pozor

38 Jak omezit riziko vzniku nemocí srdce a cév

- 38 Jak udržovat cévy v kondici a omezit riziko nemocí srdce a cév

39 Jak omezit riziko infekčních a autoimunitních nemocí

- 39 Zdravé soužití s mikroby
- 40 Jak bránit vzniku infekčních nemocí
- 40 Jak omezit riziko nákazy v dobách pandemie
- 40 Jak snížit závažnost onemocnění
- 41 Jak omezit šíření nákazy
- 41 Jak snížit riziko vzniku autoimunitních nemocí

43 GAPS – terapie chování přes střeva

- 43 Kde se GAPS vzala a na co se hodí
- 43 To nejdůležitější z GAPS
- 44 Principy diety GAPS
- 44 Nejdůležitější jídla pro zdravá střeva
- 44 Jak uvařit nejlepší vývar
- 47 Komu GAPS doporučuji

48 Co je potřeba pro úspěch v léčbě

- 48 Drobnosti řešíme sami, závažné potíže s lékaři
- 48 Čím se nejlépe léčit
- 48 Ovce, nebo rebel?
- 49 Pomoc blízkých
- 49 Jak zajistit maximální úspěch terapie

50 To nejdůležitější pro zdraví

53 2 Výživa

55 Jak jíst zdravě

- 55 Co nejíst
- 55 Základ zdravé stravy

56 Jak pro sebe vybrat tu nejlepší stravu

- 56 Co s přejídáním skutečným jídlem
- 56 Proč nejíst vysoce zpracované produkty
- 57 Jak najít svou individuální vhodnou stravu

58 Průvodce skutečným jídlem

- 58 Od veganů k paleo stravě
- 58 I dobré věci jde dělat špatně
- 59 I protiklady mohou léčit
- 59 Co je zásadní pro prospěšnost rostlinné a masité stravy

60 Jak poznat ultrazpracované potravinářské produkty

- 60 Příklady nepravdivých tvrzení o prospěšnosti nezdravostí
- 61 Minitest k odhalení UZPP
- 62 Proč nepít sladké nápoje

63 Proč nedoporučuji vzorové jídelníčky

- 63 Jak si sestavit nejlepší jídelníček

65 Je snídane skutečně základem dne?

- 65 Snídane jako nutnost
- 65 Doby, kdy se nesnídalo
- 66 Co o významu snídání říkají studie
- 66 Snídat, či nesnídat?

- 67 *Kdo snídani potřebuje*
- 68 Jak jídlem ovlivňujeme glykemii**
- 68 *Odkud získáváme glukózu*
- 69 *Jak se přeměňuje glukóza v těle*
- 69 *Kolik cukru v krvi máme*
- 69 *Je cukr nejlepší palivo?*
- 70 *Kolik cukru bychom měli jíst*
- 70 *Co nejvíce narušuje hladinu krevního cukru*
- 70 *Kolik cukru doporučuji*
- 72 Kolikrát denně jíst**
- 72 *Jak konzumace jídla ovlivňuje glykemii*
- 72 *Proč jíst méně jídla a kratší dobu*
- 73 *Kolikrát denně jíst*
- 74 Půst, který léčí**
- 74 *Jak půst pomáhá hubnutí*
- 75 *Jak dlouho je třeba se postit*
- 75 *Příklad přerušovaného půstu*
- 75 *Jak často zařazovat přerušovaný půst*
- 75 *Pro koho půst není vhodný*
- 76 *Jak praktikovat přerušovaný půst*
- 77 Čím sladit**
- 77 *Základní cukry*
- 78 *Sladidla, která mají podobně vysoký glykemický index jako běžný stolní cukr (sacharóza) nebo i vyšší*
- 80 *Sladidla s nízkým glykemickým indexem, která však přesto nedoporučuji*
- 81 *Sladidla vhodnější než běžný stolní cukr*
- 82 *Přírodní sladidla s nízkým glykemickým indexem, která lze doporučit i pacientům s diabetem*
- 83 *Jak zdravě na slazení*
- 85 Tuky aneb na čem smažit a co si mazat na chleba**
- 85 *Tuky a tepelná úprava*
- 85 *Nejběžnější tuky a oleje*
- 90 *Které tuky jsou nejlepší a kterým se vyhnout*
- 90 *Co s tukovými riziky*
- 91 Pravda a mýty o kokosovém tuku**
- 91 *Proč se někteří experti bojí kokosů*
- 92 *Jak kokosový tuk prospívá*
- 93 *Co s kokosovým olejem v kuchyni*
- 95 MCT – zázračný tuk, nebo jen další módní vlna?**
- 95 *Co jsou tuky středního řetězce*
- 95 *Přednosti MCT oleje*
- 96 *Jak MCT tuk pomáhá při hubnutí*
- 96 *V čem se MCT oleje liší od běžných tuků*
- 96 *Přínosy MCT tuků*
- 97 *Jak MCT oleje používat v kuchyni*
- 98 Co je nízkosacharidová strava**
- 98 *Na knedlíky a rohlíky zapomeňte*
- 98 *Proč je třeba omezovat cukry*
- 99 *Komu doporučuji přísnější omezení sacharidů*
- 99 *Základní pravidla nízkosacharidové stravy*
- 99 *Základní formy nízkosacharidové stravy*
- 100 *Největší omyl nízkosacharidové stravy*
- 100 *Největší omyl obézních lidí na nízkosacharidové stravě*
- 101 *Co patří do nízkosacharidového jídelníčku*
- 101 *Co vybrat z jednotlivých potravinových skupin*
- 104 Obiloviny – potřebujeme je?**
- 104 *Co obiloviny obsahují*
- 104 *Koblihy místo kaše*
- 105 *Proč tolika lidem prospívá dieta bez obilovin*
- 105 *Kolik a jaké obiloviny je prospěšné jíst*
- 107 Maso – prospívá, či nepospívá?**
- 107 *Etika, ekologie a zdraví*
- 108 *Skutečné maso*
- 108 *Zpracované maso*
- 108 *Napodobeniny masa*
- 109 *Kolik masa jíst*
- 110 Mléko – potřebujeme, či nepotřebujeme?**
- 110 *Přínosy a rizika mléka*
- 110 *Mléčný cukr a intolerance*
- 111 *Mléčný cukr a cukrovka*
- 111 *Mléčná bílkovina a alergie*
- 111 *Mléko a zahleňování*
- 112 *Komu a kolik mléka doporučuji*
- 113 Pít, či nepít rostlinná „mléka“?**
- 113 *Mléko, nemléko, či rostlinný nápoj?*
- 113 *Jak si rostlinné mléko připravit*
- 114 *Skutečný vs. komerční rostlinný nápoj*
- 114 *Proč, kdy a jaké mléko nebo rostlinný nápoj pít*
- 115 Funkční houby**
- 116 *Moje zkušenosti s houbami*
- 116 *Co s houbami v kuchyni*
- 117 Jím zdravě, tak proč nehubnu?**
- 117 *Důsledky častých diet*
- 118 *Jak na naši váhu působí stres*
- 118 *Jak uzobávání ovlivňuje hmotnost*
- 118 *Zdravá strava se spoustou výjimek*
- 119 *Hlad z nedostatku spánku*
- 119 *Zbytečně hubnutí*
- 120 *Co doporučuji*
- 121 Hubnutí a kalorie aneb proč nemá smysl je počítat**
- 121 *Kobliha není salát*
- 121 *Zbytečný boj proti tukům*
- 122 *Proč počítání kalorií nefunguje*
- 123 *Proč počítání kalorií nedoporučuji*
- 123 *Jak si zajistit zdraví a zdravou hmotnost*
- 124 Rozdíly mezi kaloriemi**
- 124 *Co způsobí 200 kalorií z limonády*
- 125 *Co způsobí 200 kalorií z brokolice*
- 125 *„Junk food“ vs. skutečné jídlo*

- 126 Co ovlivňuje energetický výdej našeho těla**
126 Spalování pohybem a trávením
127 Co vše ovlivňuje celkový energetický výdej
127 Základní doporučení pro úspěšné spalování energie

- 128 Alternativní výživa – výhody a rizika**
128 Strava není o módě
128 Rostlinná výživa
129 Paleo strava
129 Nízkosacharidová strava
130 Krabičkové diety
131 Zázračné diety
131 Náhražky jídla
132 Kdy má smysl zkoušet alternativní výživové směry

- 133 Jak svést partnera ke zdravé stravě**
133 Univerzální zdravá strava neexistuje
133 Jak jíst společně, když každý rád něco jiného
134 Jak pro zdravou stravu získat ostatní
134 Zdravá strava doma

- 135 Jak deaktivovat antinutrienty rostlin**
135 Antinutrienty mohou škodit i prospívat
135 Nejznámější antinutrienty a jejich působení
137 Jak omezit škodlivý vliv antinutrientů
138 Věděly to už babičky
138 Základní možnosti úprav v kuchyni

- 139 Rychlé, ale plnohodnotné jídlo po práci**
139 V létě nastudeno
139 V zimě peče trouba
140 Večeře v pracovní dny

141 Oblíbené rychlé dezerty

- 143 Jídlo na cestách**
143 Co jsme jedli s dětmi na cestách
143 Jídlo na cestách bez dětí
144 Jak dobře jíst i na cestách

- 145 Moje top recepty**
147 Fermentované potraviny – kysané zelí, mléčný a vodní kefir

- 150 Je zdravá strava drahá?**
150 Potraviny, které jsou drahé
150 Proč se zdravé stravování vyplatí
151 Jak co nejvýhodněji nakupovat zdravě

152 To nejdůležitější z výživy

155  **3 Pohyb**

- 157 Co všechno pohyb dokáže**
157 Budete šťastnější
157 Budete zdravější
157 Posílíte svaly a kosti, prospějete pokožce
158 Podpoříte duševní zdraví
158 V noci budete dobře spát a ve dne se cítit lépe

- 159 Jak se začít hýbat**
159 Pravidelný pohyb
159 Příklad týdenního pohybového plánu
160 Co když cvičit nemůžete

- 161 Jaké vybavení ke sportu potřebujeme**
161 Jednoduché tipy pro váš pohyb

- 162 Kde cvičit**
162 Pohyb vždy a všude
162 Možnosti pohybu pro rodiče
163 Každodenní pohyb ve zkratce

- 164 Jak si zařídit domácí cvičebnu**
164 Proč cvičit doma
164 Co je třeba ke cvičení doma
165 Co když doma nic ke cvičení nemáte

- 166 Zkuste jen vyzout boty**
166 Co získáme propojením se zemí
166 Zkušenosti a studie
166 Stačí jen chodit či ležet

- 168 Tancem k lepší kondici**
168 Tanec jako léčba
168 Kdy a kde tančit
169 Jak s tancem začít

- 170 Počítá se i hrabání trávy**
170 Co všechno dokáže mozek
170 Síla myšlení a víry
171 Opravdu není potřeba zdravě jíst a pravidelně cvičit?

- 172 Proč k hubnutí samotný sport nestačí**
172 Proč nezdravosti nejde jen tak vyběhat
172 Jaký sport při hubnutí nejvíce prospěje

- 174 Jak hodně je třeba cvičit pro redukci hmotnosti**
174 Co se děje v těle, když zásadně omezíte kalorie
174 Hlavní je mít k pohybu chuť a energii
175 Od obezity k radosti z pohybu

- 176 Jak si zajistit dostatek energie na sport**
176 Co naše tělo spaluje
176 Jak se při pohybu spalují tuky a jak cukry
177 Potíže se spalováním cukrů
177 Jak trénovat metabolickou flexibilitu
178 Co mají sportovci jíst

179 Kdy může pohyb uškodit

- 179 *Riziko intenzivně sportujících žen*
- 180 *Jak to nepřehnat se sportem*

181 Jak měřit (po)krok

- 181 *Proč počítat kroky*
- 181 *Kdo chytrý přístroj potřebuje*
- 182 *Krokoměry a budoucnost*
- 182 *Jak začít s krokoměrem*

183 Pobyt v přírodě místo léků

- 183 *Recept na přírodu*
- 183 *Co pobyt venku dělá s tělem*
- 184 *Co dělám venku nejraději já*

185 Pohybem proti stárnutí

- 185 *Proč je nejlepší intervalový trénink*
- 185 *Trénink pro srdce*
- 186 *Jak se hýbat ve stáří*

187 To nejdůležitější k pohybu

189 4 Děti, rodiče a rodiny

191 Co vše ovlivňuje zdraví dítěte

- 191 *Čím dříve před těhotenstvím zdravě jíte, tím lépe*
- 191 *Plod potřebuje živiny i pohodu*
- 192 *Co je potřeba v těhotenství omezit*
- 192 *Co nejvíce prospívá před početím*

193 Těhotenská výživa a těhotenské potíže

- 193 *Speciální těhotenská strava neexistuje*
- 193 *Těhotenské nevolnosti a chutě*
- 194 *Těhotenské mýty*
- 194 *Jíst, či nejíst ryby?*
- 195 *Terapeutické diety*
- 195 *Doplňky stravy*
- 195 *Těhotenství a bylinky*
- 196 *Používání superpotravin v doplňcích*
- 196 *Základní výživová doporučení*

198 Těhotenská cukrovka

- 198 *Je test na cukrovku škodlivý?*
- 198 *Rizika těhotenské cukrovky*
- 199 *Jak má test probíhat*
- 199 *Co s výsledkem testu na těhotenskou cukrovku*

200 Jak zvládnout těhotenství v pohodě

- 200 *Co potřebuje žena k pohodě*
- 200 *Kde hledat profesionální podporu*
- 200 *Co vše tělo potřebuje*
- 201 *Co v těhotenství prospívá*

202 Co je při porodu nejdůležitější

- 202 *Co žena při porodu potřebuje*
- 202 *Co pro pohodu ženy může udělat zdravotník*
- 203 *Partner u porodu*
- 203 *Jak si vybrat místo porodu a jak se na něj připravit*

205 Jak zvládat náročné období po porodu

- 205 *Strava během porodu, po porodu a po císařském řezu*
- 206 *Šestinedělí a kojení*
- 206 *Vypadávání vlasů po porodu*
- 206 *Zdravě jíst nestačí*
- 207 *To nejdůležitější po porodu*

208 Proč je lepší děti moc nemýt

- 208 *Hygienu u novorozenců*
- 209 *Jak moc čistoty děti potřebují*

210 Kojení a péče o kojenec

- 210 *Umělá kojenecká mléka téměř nikdo nepotřebuje*
- 210 *Proč vysoce průmyslově zpracované potraviny nejsou prospěšné*
- 211 *Dostatečným kojením lze omezit riziko vzniku cukrovky*
- 211 *Domácí poporodní péče o matku a novorozence*
- 211 *Co nejvíce prospěje kojenci*

212 První příkrmy – jaké a kdy?

- 212 *Obvyklé doporučení k zavádění příkrmů*
- 212 *Imunologické okno – zařazování alergenů*
- 213 *Opačný extrém – oddalování jedení*
- 213 *Rizika „dětských“ potravin*
- 214 *Nebezpečí zavádějících reklam*

215 Krmit, či nekrmit?

- 215 *Co je lepší?*
- 215 *Základní pravidla Jídla do tlapy*

217 Výživa dětí

- 217 *Kde hledat inspiraci*
- 217 *Omezte cukr a obiloviny*
- 218 *Obecná doporučení pro výživu dětí*
- 221 *Výběr stravy u malých dětí*
- 221 *Je skutečně třeba vynechat obilí a jíst maso?*

223 Jak naučit děti zdravě jíst a pít

- 223 *Jak dětem vysvětlit, co to je skutečné jídlo*
- 223 *Jak děti pro skutečné jídlo získat*
- 224 *Jak děti zapojit do pěstování a vaření*
- 224 *Jak zvýšit šanci, že si děti dají zeleninu*
- 225 *Jak děti naučit pít vodu a čaje*
- 225 *Proč a jak děti zapojit do přípravy jídel*

226 Co dělat, když dítě nejí

- 226 *Proč dítě nechce jíst a co s tím*

227 Výživa ve školkách a školách

- 227 *Co se ve školách dětem nabízí*
- 227 *Školní jídelny*
- 228 *Bufety a automaty*

228 *Jak výživu ve školkách a školách zlepšit*

229 Proč děti neodměňovat sladkostmi

- 229 *Zdravotní důvody*
- 229 *Výchovné důvody*
- 230 *Snižování autority rodičů*
- 230 *Ovlivnění chování*
- 230 *Následky sladkých odměn*
- 231 *Vhodné náhrady sladkostí*
- 231 *Jak se bránit odměňování sladkostmi*

232 Jak u dětí podpořit zdraví prospěšné návyky

- 232 *Jak naučit děti zdravě žít*
- 232 *Chutná zakázaná ovoce nejvíc?*
- 232 *Vychovávat, nebo nevychovávat?*
- 234 *Nejčastější problematická témata*

235 Prevence a léčba dětských nemocí

- 235 *Kdy se léčit doma*
- 235 *Kdy jít k lékaři*
- 236 *Jak vybrat pediatra*
- 236 *Jak léčit doma*

238 Svačinky do školy

- 238 *Výhody domácích svačinek*

243 To nejdůležitější pro děti, rodiče a rodiny

245 5 Krása

247 Krása bez kráslicích prostředků

- 247 *Jde to BEZ (zkrášlovacích berliček)*
- 247 *Nezdravá závislost na kráse*
- 248 *Jak být spokojený*
- 248 *Jak trénovat spokojenost se sebou samým*

249 Jak a proč je třeba živit kůži

- 249 *Co všechno kůže umí*
- 250 *Jak co nejlépe chránit kůži*
- 250 *Jak podporovat zdraví kůže*

251 Jak jsem se dostala k biokosmetice

- 251 *Kdo si může biokosmetiku dovolit*
- 251 *Co vše jsem vyzkoušela a co dnes používám*

256 Jak zvládat módu

- 256 *Hlavně levně*
- 256 *Co doporučuji při oblékání respektovat*
- 257 *Má udržitelná doporučení*

258 Tetování – krása, nebo poškození těla?

- 258 *Kde se tetování vzalo a jaký mělo význam*
- 258 *Co dělá „kérka“ s tělem*
- 260 *Proč se nenechám tetovat*
- 260 *Jak se tetovat bezpečně*

263 6 Domov

265 Jak budovy ovlivňují naše zdraví

- 265 *Syndrom nemocných budov*
- 266 *Co patří do zdravého domu*

267 Vlhkost vzduchu

- 267 *Kolik vody ve vzduchu je tak akorát a jak ji změřit*
- 267 *Příliš sucho a infekce*
- 268 *Příliš vlhko a plísně*
- 268 *Jak zajistit správnou vlhkost*

269 Jak domovu prospívá pes

- 269 *Pro koho je pes vhodný*
- 269 *Jak pes pomáhá s imunitou*
- 270 *Pes – lék na lenost*
- 270 *Přítel proti samotě*
- 270 *Komu psa doporučuji a komu ne*

272 Jak zdravě uklízet

- 272 *Proč je důležitý výběr čistících prostředků*
- 272 *Reklama vs. skutečnost*
- 273 *Jak si vyrobit domácí čistící prostředky*
- 273 *Myčka, nebo ruce?*
- 274 *Výhody ekodrogerie*

275 Kde zdravě nakupovat

- 275 *Supermarkety – rychle, levně a z daleka*
- 275 *Prodejny „zdravé“ výživy*
- 276 *Bezobalové obchody – skvělá myšlenka, ale...*
- 276 *Farmářské trhy – nejpříjemnější nakupování*
- 277 *Scuk – informovaně, snadno a lokálně*
- 277 *KPZtky – obdivuhodné možnosti*
- 277 *Bedýnky a pytle – skvělá varianta*
- 278 *Nákup ze dvora – nejpřímější nakupování a komunikace*
- 278 *Sousedská výpomoc*
- 278 *Kde doporučuji nakupovat*

279 Co patří do každého domova

- 279 *Proč má smysl číst už batolatům*
- 279 *Jak knihy udržují mozek v kondici*
- 280 *Ve dne méně stresu, v noci více spánku*
- 280 *Knih jako pomůcka proti problémům*
- 280 *Co číst*
- 281 *Co čtu já*
- 285 *Odborné knihy*
- 285 *Kde se vzala moje láska ke knihám*
- 286 *Co nejvíce naučilo číst naše děti*

287 Jak zvládat změny domova

- 287 *Moje četné domovy*
- 287 *Změna jako příležitost*
- 287 *Je skutečně horší stěhovat se než vyhořet?*
- 288 *Co nám při stěhování pomáhalo*

289 Děti, změny a pohoda

- 289 *Dětem prospívá stabilita a řád*

- 289 *Jak děti zvládaly změny škol a spolužáků*
290 *Časté změny kamarádů*
290 *Co doporučuji pro pohodu dětí*

293 7 Práce

295 **Bez práce nejsou koláče**

- 295 *Práce, práce a pořád práce*
295 *Jak se stát expertem*
296 *Moje nejdůležitější profesní zásady*

297 **Co ze mě udělalo preventistku a výživářku**

- 297 *Nadšení školou*
297 *Efektivita a smysl*
298 *Roky intenzivní práce jsou vidět*

299 **Co nás v práci ohrožuje**

- 299 *Odejděte ze stresu*
299 *Přerušujte sezení*
300 *Dopřejte si jídlo nebo hladovění*
300 *Obklopte se přírodou*
301 *Co ozdraví pracoviště*

302 **Jak zdravě jíst po dlouhé práci**

- 302 *Prevence nedostatku času*
302 *Prevence nedostatku ingrediencí*
303 *Prevence nedostatku znalostí*
303 *Jak si zajistit zdravé jídlo v pracovním týdnu*

304 **Jak omezit rizika práce na směny**

- 304 *Jídlo v noci a obezita*
304 *Jak zvládnout noční směny bez jídla*
305 *Od snídaně do večeře*
305 *Narušené spaní a obezita*
306 *Základní doporučení pro směny*

307 **Co profesně řeším a co ne**

- 307 *Proč řeším i politiku*
308 *Jak na hatery*
308 *Která témata neřeším*

311 8 Pohoda

313 **Jak si denně dopřávat zdraví prospěšné požitky**

- 313 *Jak dát přednost radosti*
313 *Jak posiluji pozitivní přístup k životu*
314 *Plánování úspěchu*
314 *Jak posilovat úspěch a pohodu*

315 **Jak prožít Vánoce v pohodě a bez přibrání**

- 315 *Vánoce skutečně tradičně*
315 *Jak péct s rozumem*
316 *Jak péct lépe*

- 316 *Jak jíst střídavě*
317 *Smysluplné dárky*
317 *Co se u nás nejvíce osvědčilo*

319 **Jak si užívat své ženství**

- 319 *Jak pohodově zvládat menstruační cyklus*
320 *Jak nebýt #MeToo*
320 *Pohodový porod a kojení*
321 *Péče o břicho po porodu*
322 *Pohodový přechod*
323 *Prázdné hnízdo*
323 *Jak si užívat stárnutí*
324 *To nejdůležitější pro ženy*

325 **Kvalitní a dostatečný spánek**

- 325 *Co spánek narušuje*
325 *Jak hodně potřebujeme spát a proč*
326 *Jak co nejlépe spát*
326 *Nejdůležitější prospávková pravidla*

327 **Jak odolat stresu**

- 327 *Kdy stres prospívá a kdy škodí*
327 *Zpomalení kolotoče*
328 *Důležitost pravidelného bilancování*
328 *Jak doporučuji řešit stres*

329 **Jak zvládat strach**

- 329 *Fobie – strach ze všeho možného*
329 *Neustálé strašení médií*
330 *Jak čelit strachu*
330 *Jak omezit strašáky kolem nás*

331 **Jak a proč být někdy sám**

- 331 *Důležitost samoty a ticha*
332 *Jak prospívá klid*
332 *Kde doporučuji hledat samotu a klid*

334 **Na závěr: Jak si udržet zdraví a pohodu**

- 334 *Co je to zdraví a kdo o něm rozhoduje*
334 *Jak zdravě jíst*
335 *Hlava rozhoduje*

336 **Moje velmi osobní posuny od vydání bestselleru**

- 336 *Co se u uplynulých letech podařilo*
338 *Co je u mě nového*

342 **Poděkování**

344 **Seznam receptů**

344 **Rejstřík**

Úvod

Žijeme v bezpečném kousku světa, máme více než dost jídla, špičkovou zdravotní péči, bezplatné vzdělávání a dostatek příležitostí pro práci. Nejen ty nejkvalitnější studie, ale i každodenní zkušenosti potvrzují, že skutečné jídlo a dobrá péče o sebe nám prospívají, zajišťují zdraví, bezva postavu a výkonnost.

Přesto se stále mnozí trápí tím, co by ještě chtěli a co nemají, a živí se jídlem, které jim neprospívá. Jsme ve stresu z budíku, z cesty po D1 a z nekonečných termínů a povinností, které si sami dáváme. Spousta lidí věnuje každodenně většinu času běhu mezi povinnostmi a z kanceláří pak přebíhá do fitness centra, aby tu na běžícím pásu co nejrychleji dohnali svůj nezdravý způsob života. Pro zvýšení své výkonnosti a úsporu času na zvládání dalších úkolů navíc nahrazují skutečné jídlo práškovými koktejly. Pro termíny, povinnosti a neustálý spěch nestíhají vnímat své skutečné potřeby a všechny úžasné možnosti okolního světa. Pro strach z kalorií v jídle a z kilogramů na těle pak nejsou schopni ani vychutnat si skutečné jídlo.

Právě o tom, jak si umět užívat možností, které nám naše úžasná těla a svět nabízejí, je tato kniha. Chci se v ní podělit o zkušenosti a znalosti, díky kterým je můj život radostný a mé tělo ve skvělé kondici. Čtěte, inspirujte se a užívejte si každé chvíle jako možnosti něco změnit a cítit se lépe. Hlavně se ale netrapte tím, co pro vás zrovna teď není možné nebo se vám hned nedaří zvládnout. Začněte jíst skutečné jídlo, pečujte o sebe a užívejte si život a brzy se začne dařit i vše ostatní.





1 Zdraví

Jak omezit cukr	15
Jak si zajistit dostatek energie	17
Kdy má detox smysl a pro koho vhodný není	20
Čím vybavit domácí lékárníčku	23
Je nutné zobat vitamíny?	27
Proč pit kávu	29
Jak hormony ovlivňují naši hmotnost	32
Jak omezit riziko vzniku obezity a cukrovky	34
Jak omezit riziko vzniku nemocí srdce a cév	38
Jak omezit riziko infekčních a autoimunitních nemocí	39
GAPS - terapie chování přes střeva	43
Co je potřeba pro úspěch v léčbě	48
To nejdůležitější pro zdraví	50



Dožíváme se vyššího věku, ale roky navíc jsou až příliš často spojeny s nemocemi, léky a bolestí. Přitom základní prevencí a základem terapie většiny chorob je skutečné jídlo a pravidelný pohyb, nekuřáctví, a když už alkohol, tak jen střídmě.

Na následujících stránkách nabízím má osobní doporučení pro udržení těla v kondici. Dozvíte se zde, jak se zbavit závislosti na sladkém, co nám v těle vyrábí energii a jak můžeme tyto energetické „elektrárny“ podpořit, a poradím také, jak si sestavit přírodní domácí lékárničku.



Jak omezit cukr

Sladká chuť je přirozená a do našeho jídelníčku patří. Problém je, že si sladkou chuť nedopřáváme v podobě mrkve nebo rýžové kaše, ale velmi často v průmyslově vysoce upravených produktech. Ty se často vymýšlejí v laboratořích tak, aby nás sváděly k přejídání a posléze k závislosti na nich. Pojídání takových produktů má mnoho lidí jako každodenní odměnu, dává si je jako tečku po obědě, odměňuje jimi děti a staví na jejich konzumaci veškeré oslavy. Cukr se postupně stal drogou, kterou se legálně každodenně „sjiždíme“.

Ve školních jídelnách se žáci učí konzumovat slazené nápoje, v nemocnicích pacienti dostávají slazený čaj s pocukrovanými koblíhami a cukr dnes najdete ve složení potravin, u kterých byste to nikdy nečekali. Výsledkem je, že ve „vyspělých“ společnostech dnes denní konzumace cukru vysoce překračuje bezpečnou dávku. A toto naše běžné přejídání se cukrem se podílí na vzniku obezity spojené s inzulínovou rezistencí a posléze nemocemi, jako jsou cukrovka 2. typu, choroby srdce a cév i Alzheimerova choroba, které dnes patří mezi nejběžnější zdravotní potíže. To je důvodem, proč kapitola o zdraví začínám právě doporučením, jak řešit závislost na cukru.

Proč se sladkostmi přejídáme

Hlavním důvodem je to, že budování závislosti a vysoká konzumace sladkých produktů jsou hlavním cílem průmyslových výrobců sladkostí, kteří je právě za tímto účelem v laboratořích velmi pečlivě vyvíjejí. Skutečné potraviny zde rozloží na jednotlivé živiny, z nich vezmou to nejlevnější a přidají aditiva, aby byl výsledný produkt vyladěný právě tak, aby vzbuzoval chuť konzumovat ho stále více.

Ideální kombinace živin pro přejídání má dokonce už i své speciální označení – *Bliss Point*¹ (pocit blaženosti). Jde o senzorický zážitek z kombinace sladké, slané a plné chuti daný přesnou, v laboratoři vytvořenou kombinací živin, cukru, tuků a soli, jejichž konzumace stimuluje stejná centra v mozku jako jiné látky vyvolávající závislost. Lidský mozek vyhledává tyto chutě pro pocit blaženosti. Zatímco v přirozené podobě tyto kombinace v potravinách nenajdete, ve vysoce průmyslově zpracovaných

¹ Termín *Bliss Point* (bod blaženosti) poprvé použil Howard Moskowitz, psychofyzik a analytik trhu pro potravinářský průmysl, který pracoval na ideálním složení konzervovaných špaget, šumivých nápojů, polévek, salátových dresinků, směsí na pizzu a dalších výrobků potravinářského průmyslu.

produktech se vyskytují zcela běžně. A protože mozek současně ukládá informaci, že nám tato chuť dělala dobře, vytváříme si návyk na konzumaci nezdravostí, kterému je, jako u každé závislosti, těžké odolávat.

Jak odolávat sladkostem



Jednoduše – jídlem! Je totiž mnohem pravděpodobnější, že po sladkostech sáhnete ve chvíli, kdy jsme hladoví, nespokojení či nervózní, než když jsme sytí a cítíme se dobře. Zejména lidé na nepřirozeně omezujících dietách jsou běžně velmi vyhladovělí a sladkosti je pak lákají o to více. Mnozí si sice sladký doping dokážou s maximálním úsilím odepřít, ale zpravidla ne natrvalo a je jen otázkou času, kdy sáhnou po něčem sladkém. O to více se pak nezdravostmi naládují, aby si to vzápětí začali vyčítat a vrhli se na další, ještě přísnější dietu. Tím roztáčejí kolotoč, na kterém se vydrží vozit i mnoho let, než pochopí, že nepřirozené diety nechutnají, neuspokojují, a proto ani nemohou dlouhodobě fungovat. Jestliže vás honí chuť a ještě k tomu krátce po jídle, znamená to, že jídlo bylo výživově nedostačující a chybí vám vysoce zasycující bílkoviny a zelenina. Omezování sladkostí proto začíná v první řadě navyšováním skutečného jídla.



Dalším častým důvodem touhy po sladkostech je neuspokojení životních potřeb, jako jsou spánek, pohoda a celková životní spokojenost. Zamyslete se, v jakých situacích po sladkém saháte. Zkuste si například před sněžením koblíhy napsat, co vám momentálně chybí, co má koblíha nahradit. Předem doporučuji připravit si nápady, jak jinak své potřeby můžete skutečně uspokojit. Odložte zkratkovité jednání a dejte prostor rozumu.



A na druhou stranu – nedělejte ze sladkostí jed, tím vždy nejsou. Buchty patří do české kuchyně a voňavé perníčky patří k Vánocům. Pro vaše zdraví úplně stačí, když oslavy zůstanou oslavami, a ne každodenní rutinou, když sladkosti k jídlu budou výjimečné anebo když konzumované sladkosti budou superzdravé, což mnohé mohou být (např. mírně slazená domácí panna cotta, pohankové palačinky anebo datle s vlašským ořechem v čokoládě – to vše jde připravovat doma a třeba i bez doslazování).

Sladká chuť je přirozená a denně si ji můžeme dopřávat v podobě skutečných potravin. Sladkosti jsou pro výjimečné chvíle a o to víc si je pak můžeme vychutnat. Vybírejte si to nejlepší a jezte je střídavě. Nejlépe vám v tom pomůže zasyčení skutečným kvalitním jídlem.

Jak si zajistit dostatek energie

Každoročně se po celém světě prodají zázračné přípravky proti stárnutí v hodnotě mnoha miliard. Všichni přitom máme v těle své vlastní a velmi účinné bojovníky proti stárnutí, jen je potřeba je vhodným způsobem podporovat. Jsou to zejména mitochondrie, které jsou nezbytné pro zajištění energie na vše, co děláme – od dýchání přes pohyb až třeba po učení. Je-li jejich výkonnost omezená, znamená to nedostatek energie, únavu a poruchy paměti uprostřed běžného dne a taky zrychlené stárnutí.








Tím, že zdůrazňuji význam mitochondrií a funkčnost našich buněk, nechci tvrdit, že naším cílem má být nekonečné mládí a stárnutí je třeba maskovat nebo s ním bojovat. Stárí je přirozené, ale nemusí být spojeno s nemocemi či nemohoucností, naopak si ho lze užít díky udržení energie a vitality, což je to, co propaguji.

Co dělat, aby se mitochondriím dařilo a dodávaly nám dostatek energie

Mitochondrie přeměňují jídlo a kyslík na energii zvanou adenosintrifosfát (ATP), kterou využívá pro zajištění svých funkcí celý organismus. Většina lidských buněk obsahuje stovky mitochondrií a nejvíce (až tisíce) jsou v aktivních a na energii náročných orgánech a tkáních, jako jsou srdce, mozek a svaly. V těle jich tak dohromady máme tisíce miliard. Dojde-li k poruše jejich funkce, může nastat velká řada zdravotních potíží, včetně neurologické a svalové degenerace, nemocí srdce a cév, obezity, cukrovky či zrychleného stárnutí.

Mitochondrie tedy v těle zajišťují nezbytnou energii pro jeho fungování, ale aby to mohly dělat, potřebují pro svou obnovu a výkonnost správnou výživu a ochranu před poškozením. Jak jim to co nejlépe poskytnout?

Co mitochondriím prospívá

-  Zdravé prostředí.
-  Pohyb! Výkonnost mitochondrií nejvíce podpoří intervalové tréninky² a jejich počet zase posilování, které vede k tvorbě svalů.
-  Zdravé jídlo! Tedy to, co roky stále dokola doporučuji – skutečné potraviny a jídla z nich.
-  Ochranné látky, jako jsou antioxidanty a fytochemikálie z barevných druhů zeleniny a ovoce. Ideální je denně kombinace zelené zeleniny (jako jsou špenát a kapusta), barevné zeleniny (třeba mrkev a řepa) a zeleniny s vysokým obsahem síry (například květák, cibule a česnek), které pomáhají při tvorbě antioxidantního glutathionu (ten chrání buňky před škodlivými vlivy, jako jsou například volné radikály).
-  Omega-3 tuky, které jsou potřeba pro stavbu membrán mitochondrií. Jejich skvělým zdrojem jsou mořské ryby jako losos, makrela nebo sardinky, maso zvířat živených na pastvě a vaječné žloutky. Omezeně je obsahují i chia semínka, konopná a lněná semínka a vlašské ořechy.
-  Vyrovnaný a správně fungující hormonální systém, který není narušován užíváním zevních hormonů (tedy ani hormonální antikoncepcí).
-  Slunce, chlad a přerušovaný půst, které podporují a aktivují tvorbu i výkonnost mitochondrií. Prospěšné jsou proto např. otužování nebo chůze naboso.

² **Intervalový trénink** (*High-Intensity Interval Training, HIIT*) je cvičení, při kterém se střídá vysoká zátěž s lehčí fází či s úplným odpočinkem. Nezáleží na tom, o jaké cvičení či sport jde. Intervalový trénink lze skvěle použít například při běhu, chůzi, ve fitness centru či při posilování s činkami. Více o výhodách intervalového tréninku najdete v kapitole Pohyb, zejména na str. 160.

Co mitochondriím škodí

„Junk food“³, vysoce průmyslově upravované potraviny, jakékoli toxiny včetně kouření, alkohol a zánětlivé prostředí způsobené nezdravým jídlom. Z jídla mohou jmenovat například prozánětlivé omega-6 mastné kyseliny (pokud jsou výrazně v nadbytku vůči omega-3) a taky nadbytek cukrů ve stravě.

Zajistí nám mitochondrie věčné mládí?

Stárnutí je nevyhnutelné, všichni stárneme již od narození. Jde o zcela přirozený proces, který sice z podstaty není možné zpomalit či zastavit, ale rozhodně ho jde neurychlovat např. špatnou stravou či nezdravým životním stylem. To, jak se ve stáří budeme cítit a jak budeme vypadat, nebude záviset ani tak na tom, kolikáté budeme slavit narozeniny, ale mnohem více na kondici našich mitochondrií a tu můžeme ovlivnit. Každý den děláme spoustu rozhodnutí, která mohou buď zásadně prospívat, anebo škodit našemu tělu, a tedy i mitochondriím. Vyzkoušejte doporučení, která zde popisují. I drobné změny mohou vést k významné podpoře vašeho zdraví a kondice.



³ **Junk Food** (z anglického Junk – odpadek) je označení nezdravých potravin, které jsou plné kalorií z cukru a tuku a mají jen velmi malou nutriční hodnotu (obsahují velmi málo kvalitních bílkovin, vitamínů a minerálů).

Kdy má detox smysl a pro koho vhodný není

Výživovým hitem posledních let jsou detoxikační diety. Vypadá to, jako by z nějakého záhadného důvodu lidem přestala stačit nepřetržitá detoxikace zajišťovaná jejich vnitřními orgány (játra, kůže, plíce, ledviny a lymfatický systém). Ač detoxikace vypadá jako skvělý prostředek pro posílení zdraví, nebudu zde překvapivě vysvětlovat, proč a jak detox dělat, ale naopak vysvětlím, proč jsou běžně propagované detoxy více komerční záležitostí než zdravotně prospěšným počinem.

Odkud se detoxy vzaly

Naše babičky začátkem jara zcela přirozeně odlehčovaly stravu a měly více pohybu než v zimě, protože bylo třeba začít sázet, ať je po zbytek roku co sklízet a jíst. Na jaře také býval nedostatek potravin, takže bylo přirozené se v jídle uskromňovat. Dojídaly se zásoby, někdy se držel půst a do jídelníčku se přidávaly první zelené výhonky jako kopřivy nebo pampeliškové listy. Jedlo se lokálně, sezonně a jen v případě hladu a skutečné potřeby.

Od časů prababiček se toho ale hodně změnilo. Sametová revoluce otevřela hranice, a tím došlo k obrovskému navýšení dovozu potravin ze zahraničí. Určitá pestrost je samozřejmě skvělá, ale když se přesáhne rozumná míra a masově se propaguje zejména exotická „zdravá“ strava a doplňky, vznikne problém, na který nakonec všichni doplácíme jak svým zdravím, tak zhoršováním životního prostředí.

Tak se časem objevily zázračné detoxikační kokosy či celerové detoxikační šťávy uprostřed zimy, kdy řapíkatý celer neroste. Není také žádný důvod, proč celer prohánět turbomixéry a odšťavňovači. Úplně stačí si ho jednoduše nakrájet či nastrouhat a sníst syrový nebo si ho uvařit.

S kokosy je to podobné. Dieta založená na jejich příjmu není logická ani ekologická. Voda z mladých kokosů určitě obsahuje nějaké živiny, ale jejich množství není v poměru k ceně významné. Z běžné pestré stravy získáme živin daleko více a levněji. Lokální a sezonní strava je ale pro obchodníky příliš levná a nedá se na ní tolik vydělat.



TIP z mé kuchyně

CELER: Skvělý je syrový v rychlé a snadné pomazánce. Stačí okrájet kůru, najemno nastroumat a smíchat s Lučinou nebo s tvarohem a smetanou, možné je přidat kousek másla. Zásadní ingrediencí je pak česnek a sůl na dochucení. Pro zpestření lze někdy přidat trochu najemno nastrouhané mrkve. Dobrou chuť!

Přirozený detox zdarma

Propagace detoxů není založena na faktech, ale na bájích vymyšlených mazanými prodejci. Naše těla jsou vybavena orgány, které 24 hodin denně 7 dnů v týdnu přirozeně detoxikují a eliminují vše, co je potřeba vyloučit. Proto namísto investic do speciálních, uměle vytvořených detoxikačních diet a programů doporučuji tu nejlepší dlouhodobou péči o sebe a důvěru ve schopnosti vlastního těla.

Jak se udržet v kondici

Návod je jednoduchý. Jezte to nejlepší, což znamená kvalitní, lokální a sezonní potraviny. Vždy upřednostňujte skutečné potraviny a jídla z nich před vysoce průmyslově zpracovanými potravinářskými produkty. Respektujte roční dobu a vnímejte potřeby svého těla. Na jaře zkuste jídelníček odlehčit po zimní těžší a teplejší stravě. Díky tomu pak budete moci s klidem vynechat výživové zázraky, ať už vás jejich prodejci budou přesvědčovat o čemkoli.



K tématu doporučuji skvělé vyjádření z pořadu Awaken With JP, I Tried Celery Juice for 7 Days and This is What Happened!

Několik poznámek z šestiminutového videa:

Celerový džus je zázračný. Léčí kůži a trávicí trakt, narcismus, noční pomočování. Dodá tělu více energie, udělá vás krásnějšími a ještě vám u toho zpevní kosti.

Příroda je bohužel pitomá a džus schovává uvnitř celeru. Proto musíte omyl přírody napravit a celer odšťavnit.

Postup je asi následující: pouhé dvě minuty umýváte celer, pět minut ho odšťavňujete, dvě minuty pijete džus a asi 90 minut čistíte odšťavňovač. A jak to vypadá na takové celerové detoxikační dietě?

- 1. den: Není to tak špatné, chutná to výživně! Už první den pociťuji více energie, jsem jakoby jedenáctkrát čistější.*
- 2. den: Už se cítím tak hydratovaně! Je šokující, že pití džusu mě hydratuje.*
- 3. den: Cítím se mnohem silnější. Myslím, že atleti by místo steroidů měli pít celerový džus.*
- 4. den: Celer je tak protizánětlivý, že myslím, že právě vyléčil můj autismus. Také můžete vidět, že mé kosti už vypadají daleko pevněji.*
- 5. den: Celer je vyprodáný, což jen potvrzuje, jak je účinný. Nemám tedy džus a cítím se ještě lépe. To znamená, že je tenhle detox vážně efektivní.*
- 6. den: Je mi blbě. Bolí mě hlava a žaludek, mám málo energie, jsem unavený. Naštěstí vím, že to jsou příznaky detoxu, takže ve skutečnosti je mi lépe!*
- 7. den: Nemám dětskou obrnu, před ní celer nejspíš taky ochraňuje. Můžete ho užívat místo očkování!*

Video může prospět v rámci terapie smíchem více než litry celerové šťávy nebo kokosové vody.

Čím vybavit domácí lékárníčku

Lékárničku má doma snad každý, což je skvělé a určitě to doporučuji. Problém je, že mnozí v ní vedle náplastí a obvazů mají jen skladiště konvenčních léků, a to podle mě už ideální není. Lékárničku jde totiž vybavit mnohem lépe.

Co mám v lékárníčce

Samozřejmě že do lékárníčky patří náplasti, obvaz, pinzeta na klíšťata, chladivé gely na štípnutí, panthenol na zklidnění kůže po opalování. V té naší se navíc nově zabýdly tejpovací pásky a kolenní elastické bandáže. Tejp používáme při občasných svalových potížích buď podle doporučení fyzioterapeuta, jehož způsob aplikace pak doma okopírujeme, nebo ho použijeme intuitivně, jak nám to připadá vhodné. Bandáže používáme například preventivně pro zpevnění kolen na snowboardu nebo při bruslení.

V rodinách s dětmi doporučuji investovat do náplastí s obrázky a přiznávám, že je sama používám také, i když mé děti již odrostly. Drobné pořezání sice není žádné drama, ale bývá nepříjemné a omezující. Já se nejčastěji říznu do prstu při krájení v kuchyni, takže mě po ošetření roztomilý obrázek náplasti aspoň trochu rozveselí.

Místo běžných léků doporučuji mít v domácí lékárníčce v první řadě bylinky, a to v nejrůznější podobě – čaj, oleje, vitamíny, koření, sirupy, kapky atd. Z klasických léků mám v lékárníčce jen jediný – kyselinu acetylsalicylovou (dnes synteticky vyráběná pod názvem Aspirin), objevenou již před staletími ve vrbové kůře. Jejích léčivých účinků si všiml již v 5. století př. n. l. řecký lékař Hippokrates a doporučoval odvar z ní pro tlášení bolesti a snižování horečky. Použití vrbové kůry jako léku je zmíněno také ve starých sumerských a egyptských textech, stejně tak ji používali k léčbě horečky a zimnice severoameričtí indiáni, Keltové a Germáni. V roce 1859 se kyselina acetylsalicylová začala vyrábět jako první synteticky připravovaný lék a dnes je Aspirin jeden z celosvětově nejznámějších a nejběžnějších léků pro potlačení horečky, bolesti a zánětu.

Moje nejoblíbenější přírodní léky a návody, jak je používám

Levandulový aromaolej – jde použít jako příjemné antiseptikum, na zklidnění drobných poranění nebo na poštípání. Při bolestech ucha ho kápnu do nahřátého olivového oleje a na vatové tyčince opatrně na chvíli vložím do bolavého ucha. A skvěle se hodí samozřejmě i na provonění místnosti, na odpuzování škůdců nebo na zklidnění před spaním.

Magne B₆ – hořčík i vitamín B₆ se spotřebovávají při stresu, a tak jejich vyšší dávka může v náročných situacích pomoci. Kdyby měl někdo raději hořčík s B₆ podávaný v jídle, mohu doporučit skvělou kombinaci banánu s čokoládou.

Aspirin (nebo česká obdoba Acylpyrin) – tisíce let osvědčený lék na bolest, zánět nebo horečku. Užívat ho ale je třeba s rozvahou. Teplotu je často lepší nechat být, protože není příznakem nemoci, ale způsobem, jakým se tělo snaží jí zbavit. Když už vznikne potřeba teplotu snižovat, je možné vyzkoušet i zábaly. Pozor – účinná látka Aspirinu kyselina acetylsalicylová je pro děti do 12 let potenciálně smrtelná, a NESMÍ se jim tedy podávat! Při jejím užití dětmi hrozí tzv. Reyův syndrom⁴.

Manuka med – med z čajovníkových keřů z Austrálie a Nového Zélandu, z nichž se vyrábí také populární čajovníkový aromaolej (tea tree oil). Tento med má díky svému složení prokazatelně antibakteriální účinky. Jeho cena je sice vyšší, ale nespoteřebujete ho tolik jako běžného medu ke slazení a podle mé zkušenosti stojí za to.

Čajovníkový olej (tea tree oil) – antiseptický olejíček, který prospívá při nachlazení. Doporučuji jej nakapat do aromalampy nebo stačí i pár kapek na vatový polštářek k posteli.

Kurkuma latté (někdy též „zlaté mléko“) – vyrábí se z kurkumy a dalších druhů prospěšných koření. Připravit si ho můžete sami smícháním vhodného koření (například skořice, zázvor, pepř, kardamom, muškátový oříšek) nebo koupit některou z již hotových směsí. Já už roky nakupuji tu od Sonnentoru, která obsahuje i pepř, vanilku a zázvor, a jsem s ní moc spokojená.

Kurkuma a zázvor – ty mám buď čerstvé v ledničce, nebo sušené ve spíži. Jsou skvělé v zátěžových obdobích, zahřívají, povzbuzují, potlačují záněty, likvidují viry a mikroby. Připravuji z nich doma čaje, z těch čerstvých pak dělám v odšťavňovači vitamínový shot (skvělý je například s pomerančem). Ke kurkumě je dobré přidávat špetku čerstvě namletého pepře, který podporuje její účinnost.

⁴ Reyův syndrom je velmi závažné onemocnění, při kterém dochází ke kolapsu dětského organismu, selhání jater, nahromadění škodlivých látek v těle a postižení mozku. Neví se přesně, proč k tomuto stavu dochází, ale nastává u menších dětí po podání léků s kyselinou acetylsalicylovou.

Umeboshi – nakládané plody japonského druhu švestky (někdy označované také jako meruňky). Ume švestky původně pocházejí z Číny, ale ty nejkvalitnější se dnes pěstují v Japonsku. Plody nejsou vhodné k přímé konzumaci, ale až po usušení a naložení s mořskou solí a červeně barvicími lístky rostliny shizo. Takto naložené švestky poté fermentují v dřevěných sudech po dobu až několika let. Plody jsou kulaté a obsahují vysoké množství vitamínu C, vápníku, draslíku a železa. Při fermentaci navíc dochází k tvorbě enzymů. Umeboshi jsou specialitou hojně používanou v makrobiotice. Doporučují se při trávicích potížích, pálení žáhy, nechutenství nebo přejedení. V akutním stavu většinou i kousek jediné švestky po pár minutách přinese okamžitou úlevu a zlepšení. Z chronických potíží lze švestky použít např. při oslabené imunitě nebo kvasinkové infekci. Stačí podávat kousíček švestky po dobu několika dnů.

Ume pasta – doma v lednici mám se švestičkami vždy i ume pastu z vypeckovaných plodů, která je skvělá na dochucování při vaření nebo přípravě salátových záливоk. V Japonsku se tradičně používá k dochucení rýže a z umeboshi se připravuje také řada výrobků, jako např. pastilky, čaje, zubní pasty nebo koření. Při vaření pozor – pasta má stejně jako samotné umeboshi velmi silnou kysele-slanou chuť a k dochucení stačí opravdu troška. Doporučuji přidávat ji pro zlepšení stravitelnosti jídel. V kombinaci se zakysanou smetanou je například mnohem lepším doplňkem ke smaženým pokrmům než tradiční tatarská omáčka.

Nahřívací polštářky – ty používáme nejčastěji k prohřátí ztuhlých zad.

Koňská mast – podobně jako nahřívací polštářky prohřívá, prokrvuje a pomáhá rozhýbat ztuhlé svaly.

Bachovy květy – jedná se o květy v homeopatickém ředění, které jsou přiřazeny lidským vlastnostem a podle nich se pak při léčbě na základě našich pocitů vybírají. Lze debatovat o tom, jak homeopatika fungují. Na světě sice existují miliony spokojených uživatelů homeopatik, ale neexistují dostatečně kvalitní rozsáhlé studie, které by jednoznačně jejich účinek potvrdily. V případě léčby drobných, život neohrožujících potíží je ale zásadní používat to, co nám pomáhá, a proto jsme homeopatika zejména u dětí také roky používali. Bachovy květy v každém případě představují psychologickou pomoc už při samotném výběru esence – místo drahých návštěv psychotherapeutů se v klidu posadíme a přemýšlíme nad svými obtížemi, nad tím, co nás skutečně trápí. Při výběru květů věnujeme čas sobě a zamyšlení nad tím, jak se cítíme.

Vitamín C – klasika mezi vitamíny, kterou se tak snadno nejde předávkovat, takže v období chřipek, zvýšeného rizika nachlazení nebo v době velkého vypětí ho lze podá-

vat i několikanásobně větší množství, než je běžná denní dávka. Na pár dnů (jeden týden) doporučuji i 1–5 gramů denně, nejlépe rozdělených do více dávek.

Šaolinový olej – specialita tradiční čínské medicíny ve spreji na bolest, nachlazení a rozproudění krve. Podle tradiční čínské medicíny je každá bolest vyjádřením „hladu tkáně po energii“. Znamená to, že v místě bolesti je nedostatek potřebného zásobování krví a energií čchi. K odstranění bolesti je proto potřeba krev a energii odblokovat a rozproudit a právě tomu může šaolinový olej pomoci. Odblokovává energetické dráhy a odvádí nahromaděné škodliviny v místě bolesti. Nově přivedená krev a energie vyživuje postiženou oblast, čímž zmírňuje otoky a zatuhnutí a tiší bolest. Doma šaolinový olej používáme už roky a vždy nám při nachlazení či bolestech přináší okamžitou úlevu. Potíráme jím hrudník, krk, záda a pomáhá i při potížích s ucpaným nosem. V takovém případě doporučuji nastříkat ho na kapesníček a přiložit k polštáři, na kterém spíte.



Tipy na vitamínový shot



Odšťavněte polovinu citronu s kouskem oloupaného zázvoru.

Odšťavněte pomeranč, kousek čerstvé kurkumy a doplňte špetkou čerstvě mletého černého pepře.

Odšťavněte mrkev, pomeranč a kousek oloupané čerstvé kurkumy a zázvoru, přidejte špetku čerstvě mletého černého pepře.



Hrnek zlatého mléka



Lžička ghí, lžička čerstvé kurkumy, lžička čerstvého zázvoru, hrnek mléka (nebo domácího rostlinného mléka), lžička medu (nemusí být), špetka skořice.

V kastrůlku rozehřejte přepuštěné máslo, přidejte nastrohanou kurkumu a zázvor, krátce mírně osmahněte a pak zalijte mlékem. Prohřívejte a před bodem varu sejměte z plotýnky. Přidejte med a můžete zjemnit i lžící kokosového oleje. Prošlehejte tyčovým mixérem. Nalijte do hrnku přes sítko a posypte špetkou skořice.

Je nutné zobat vitamíny?

Nejsem zastáncem neustálého užívání nějakých vitamínových doplňků, ale v případě, že na vás „něco leze“, je možné během pár dnů zkusit maximálně využít vše, co vám může prospět (samozřejmě mám na mysli jen nefarmaceutické přípravky). Na základě nejnovějších dat k prevenci a terapii koronavirové infekce přidávám ještě doporučení hlídat si dostatečnou hladinu vitamínu D. Pokud si jeho hladinou nejste jisti, nechte se otestovat a nedostatek řešte vhodným výživovým doplňkem.

Co používám, když na mě „něco leze“






Ze všeho nejdůležitější je zalézt do postele nebo si minimálně dopřát dostatek klidu, omezit vše, co jen lze, poskytnout tělu čas na regeneraci. Už roky se mi vyplácí dopřát si maximální klid již s prvními příznaky, což zpravidla stačí na pár hodin a je vyřešeno, zatímco ti, kteří tvrdí, že si nemohou půldenní pauzu dovolit, pak dny až týdny řeší zdravotní potíže, kterých se jim nedaří zbavit.

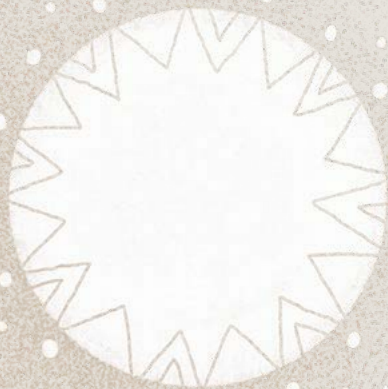
Co při prvních příznacích nemoci užívám? Zpravidla čaje, které jde po zchladnutí vylepšit manuka medem a citronem, vývary ze zázvoru a kurkumy nebo rakytníku s šípky. Vzduch čistím čajovníkovým olejem nebo dalšími imunitu podporujícími aromaoleji. Krk a hrudník mažu šaolinovým olejem. Podle stavu a potíží někdy sáhnu po suplementech vitamínů C, D a propolisových kapkách ke kloktání. Co naopak omezují, je jídlo. V době boje s nežádoucími vetřelci tělu prospěje spíše hladovění nebo jen lehce stravitelná jídla, jako například vývary či polévky. Pokud pacient chuť k jídlu nemá, doporučuji nic mu nenutit a důvěřovat tomu, že jeho tělo ví, proč nechce vydávat energii na zpracovávání potravy.

Je třeba něco užívat dlouhodobě?

Dlouhodobé užívání má podle mě smysl, pouze když je jasně indikované. Tedy když je klinicky zjištěn deficit, suplementace je odůvodněná a pod kontrolou. Ideální samozřejmě je, když po zjištění deficitu doplňujeme vše potřebné skutečným jídlem.

Co je třeba nejčastěji doplňovat

-  Vegani by měli vždy a vegetariáni skoro vždy dodávat tělu **vitamín B₁₂**. Vegani v podobě doplňků a vegetariáni ideálně stravou, tedy pravidelnou konzumací vajec, mléka a mléčných výrobků.
-  **Železo** – jen při deficitu, který je častý například v těhotenství a při kojení.
-  **Magne B₆** – je vhodné při těhotenských křečích nebo po sportu či při velkém stresu.
-  **Vitamín D** – mnozí ho v našich podmínkách potřebují doplňovat zejména v zimě, kdy ho není možné získat tolik přirozenou cestou ze slunce. Ti, kteří ani přes léto nejsou pravidelně venku, jej pravděpodobně potřebují ještě více. Před vyšším a dlouhodobým doplňováním vitamínu D bych ale doporučila vždy nejprve investovat do otestování jeho hladiny a dávkovat doplněk podle skutečné potřeby. Společně s vitamínem D je vhodné doplňovat i vitamín K₂, který napomáhá zabudování vápníku do kostí.
-  **Vitamín C a bioflavonoidy** – céčko je vhodné v období chřipek a nachlazení, větší zátěže a vyčerpání. Nejlépe samozřejmě doplňované stravou, tedy jako součást ovoce, zeleniny, bylinek, nebo pak koncentrovaných živin, jako je rakytník či šípkový čaj, a v případě nutnosti i náhradním doplňkem. Vitamín C můžeme užívat po několik dní v dávkách i několika gramů (obvykle 1–3 g), ale ideálně rozdělených asi po 500 mg do více denních dávek.



Proč pít kávu

Podle nejnovějších studií káva většině lidí prospívá. Dodává tělu zejména antioxidanty a kofein. Antioxidanty jsou prospěšné látky z ovoce a zeleniny a káva jich také obsahuje velké množství. Pro ty, kteří příliš zeleniny a ovoce nejedí, může být káva dokonce jejich hlavním zdrojem. To je sice skvělé, ale z výživového hlediska je samozřejmě ještě lepší jíst i tu zeleninu.

Kofein je stimulant, povzbuzuje, aktivuje, podporuje duševní práci a výkonnost a prospívá mozku tím, že snižuje riziko vzniku neurodegenerativních nemocí, jako jsou Parkinsonova choroba nebo Alzheimerova choroba. Výše uvedenými účinky nás tedy kofein udržuje bdělé, ale pozor na to – může současně ohrožovat kvalitu a délku potřebného spánku.

Káva prodlužuje život

V roce 2017 byla v odborném vědeckém časopise *Annals of Internal Medicine* popsána studie, které se zúčastnilo 185 855 osob a trvala celých 9 let. Studie se zabývala spojitostí mezi konzumací kávy a příčinami úmrtí. Jejím závěrem bylo, že osoby, které pijí více než 4 šálky kávy za den, mají o 18 % nižší riziko úmrtí z jakékoli příčiny než lidé, kteří kávu nepijí.

Mnozí si ale dávají jen jeden či dva šálky denně. Prospívá takové množství také? Naštěstí ano, takže svůj oblíbený denní příděl kávy nemusíte zvyšovat. Studie prokázala, že i vypití pouhé jedné kávy za den sníží riziko úmrtí z jakékoli příčiny o 12 %. Za tímto pozitivním vlivem stojí zejména antioxidanty, jako jsou např. kyselina chlorogenová a polyfenoly.



Co všechno káva dokáže

Podle dalších studií lidé, kteří pijí denně 3–4 šálky kávy (230–408 mg kofeinu), mají celkově nižší riziko úmrtí na srdeční choroby ve srovnání s lidmi, kteří kávu nepijí. Káva ochraňuje před nemocemi jater a snižuje riziko vzniku ledvinových kamenů. Konzumenti kávy mají také o 18 % nižší riziko vzniku rakoviny. Káva rovněž snižuje riziko vzniku cukrovky 2. typu, konkrétně každý šálek kávy průměrně o 7 %. Velmi pravděpodobně káva také zlepšuje náladu, zkracuje naši reakční dobu, podporuje paměť, bdělost a kognitivní funkce a zlepšuje sportovní výkon až o 12 %.

Kdy do kávy přidávat tuk

Specialitou příznivců nízkosacharidové stravy je tzv. *bullet proof* káva neboli káva doplněná o tuky. Konkrétně se přidávají mastné kyseliny středního řetězce (anglicky *Medium Chain Triglycerides*, ve zkratce MCT tuky). Najdete je například v kokosu či másle. Do kávy se proto při nízkosacharidové (vysokotukové) stravě doporučuje přidávat trochu másla, kokosového tuku nebo přímo izolované MCT tuky. Kávu je možné s tuky rozmixovat, lze je dochutit vanilkou či skořicí a pít zatepla nebo jako chlazený koktejl – dodává energii v podobě zdrojů ketolátek. Jen pozor – nemá smysl se touto kávou ládovat, jestliže je důvodem vaší nízkosacharidové stravy nadváha, Organismus totiž nejdříve spaluje tuky z jídla a až po nich vaše tukové zásoby, kterých se chcete zbavit. Káva s tukem také samozřejmě není vhodná u jedinců s vyšší hladinou cholesterolu.








Mýty kolem kávy s mlékem

Kávu s mlékem u nás už roky démonizuje několik českých „expertů“, kteří tvrdí, že speciální kombinace kávy s mlékem může způsobit vážné zdravotní potíže, jako je onemocnění slinivky a žlučníku, bolesti zad, či dokonce rakovinu. Ve skutečnosti ty nejkvalitnější studie potvrzují převažující prospěšnost kávy bez ohledu na způsob její přípravy či přídavek mléka. Neexistují žádné klinické studie, které by potvrzovaly škodlivost kávy s mlékem. Ta může vadit jen lidem s alergií na mléčnou bílkovinu nebo intolerancí laktózy – mléčného cukru. Problémem v obou těchto případech ale není káva s mlékem, nýbrž mléko samotné, a to v kombinaci s čímkoli.

Je nutné pít ke kávě vodu?

Roky se mluví o tzv. diuretickém působení kávy, které by mělo vést ke ztrátě tekutin, a proto i potřebě kávu doplňovat vodou. Studie ovšem potvrzují pouze mírný diuretický efekt (s kávou stále přijímáme více tekutin, než jich vylučujeme), a to jen u lidí, kteří kávu běžně nepijí. S častější konzumací kávy se totiž její močopudný vliv omezuje.

Kdy a jak pít kávu

-  Jestliže vám káva chutná a neohrožuje váš spánek, může vám 3–5 šáleků denně prospívat.
-  Jestliže vám káva způsobuje potíže (zvyšuje váš stres, zhoršuje reflux, je těžká na žaludek...), nepijte ji.
-  Jestliže vám káva chutná, ale nemůžete po ní usnout, dopřávejte si ji jen dopoledne.
-  Jestliže vám káva chutná a prospívá, ale jste těhotná nebo kojíte, pijte maximálně 2 šálky denně.
-  Jestliže vám káva nechutná, nenuťte se do ní, obdobně prospěšný je například i zelený čaj.
-  Jestliže držíte půst, pijte jen čistou kávu bez jakýchkoli přísad. Slazenou kávu pak nedoporučuji vůbec nikomu.
-  Jestliže vám káva chutná, ale buší vám po ní srdce nebo cítíte neklid, pak lze zkusit slabší kávu nebo i zcela bezkofeinovou kávu (antioxidační vlastnosti kávy nesouvisí s obsahem kofeinu).



Jak hormony ovlivňují naši hmotnost

Dlouhé roky mnozí odborníci tvrdili, že příčinou obezity jsou kalorie, že se obézní lidé příliš přejídají, jsou nedisciplinovaní a mají málo pohybu. Já s tím nesouhlasím! Lidé totiž nejsou laboratorní kalorimetry, které co snědí, to spálí. Ze stravy získáváme energii, ale také nám z ní rostou svaly nebo třeba tuková tkáň. A o tom, jak se naše jídlo využije, rozhodují především hormony.

Na rozdíl od kalorimetrů také žijeme v toxickém stravovacím prostředí, utápíme se v ultrazpracovaných produktech, jsme bombardováni reklamami na nezdravosti, celebrity nás přesvědčují o prospěšnosti sušenek na dobré ráno a slazených jogurtových nápojů, experti placení potravinářským průmyslem o zdravotnosti cereálních snídaní. Následkem je neustálé zbytečné požívání toho nejhoršího, návykové jedení z nudy či jako řešení depresí a úzkostí. Výsledkem pak je, že většina obyvatel „vyspělých“ zemí neustále řeší nějaké diety, nadváhu a obezitu.


Hormony rozhodující o hladu, spalování energie a ukládání tuků




Inzulin je hormon slinivky břišní, který aktivuje enzymy ukládající tuky v tukové tkáni. Zásadní pro ukládání tuků je tedy uvolnění inzulinu, ke kterému dochází při jídle. Současně platí, že čím více sacharidů ve stravě je, tím více inzulinu se uvolní, takže ukládání tuků v tukové tkáni je potom efektivnější a dochází k tloustnutí.








Kortizol je hormon kůry nadledvinek. Uvolňuje se při stresu a slouží k aktivaci reakce „bojů nebo úteč“. Problém nastává, když jsme ve stresu téměř neustále a ještě navíc bez skutečného ohrožení, tedy bez potřeby bojovat či utéct. V dnešní době už nás totiž nestresují život ohrožující hladomory či dravá zvířata. Stresuje nás budík, šéf, dopravní zácpa, příliš mnoho povinností a termínů, nekonečných reklam a lákavých nabídek. V důsledku dlouhodobého stresu má řada lidí zvýšený kortizol chronicky, což u nich zvyšuje odbourávání svalů, podporuje ukládání tuků (zejména na břiše), zvyšuje riziko obezity, a tak i inzulinové rezistence a cukrovky 2. typu. Vzniklá obezita je pak dalším stresorem a vzniká začarovaný kruh.

 **Leptin a ghrelin** jsou signální hormony sytosti (leptin) a hladu (ghrelin) a pro jejich rovnováhu je důležitý dostatek kvalitního spánku. Když málo nebo nekvalitně spíme, hladina leptinu klesá a zvyšuje se hladina ghreluinu, což nás povzbuzuje k přejídání. Po nevydařené noci tak může být důvodem přejídání skutečný hlad pod vlivem ghreluinu, a ne naše mlsné chutě, jak se obvykle obviňujeme. Hormon leptin je z tukové tkáně, zvyšuje se spolu s tukovými zásobami jedlíka a má vést ke snížení kalorického příjmu. Tato regulace ale u obézních selhává – mají vysoké hladiny leptinu, ale snižuje se citlivost k němu, a tak jim tento hormon už nesnižuje chuť k jídlu.

 **Tyroxin** je hormon štítné žlázy a jednou z jeho mnoha funkcí je také ovlivňování metabolismu živin a energetické rovnováhy v těle. Nedostatek tohoto hormonu se nazývá hypotyreóza a kromě nevysvětlitelného nárůstu hmotnosti se může projevovat i větší citlivostí na chlad, depresi a zvýšenou lámavostí vlasů a nehtů.

Jak si zajistit hormonální rovnováhu

Řešíte-li nadváhu či obezitu nebo k nim máte sklony kvůli genetické dispozici, je vhodné:

-  omezit počet denních jídel a množství obsažených sacharidů kromě zeleniny;
-  dopřávat si dostatek pohybu, spánku a klidu pro snížení stresu;
-  nenarušovat práci vlastních hormonů zbytečným užíváním nějakých doplňků, jako je například hormonální antikoncepce;
-  případnou hormonální nerovnováhu zkusit ladit přirozenou cestou, například cvičením hormonální jógy;
-  hormony užívat, jen když je máte předepsané, jako například při jejich nedostatku při léčbě hypotyreózy.

Jak omezit riziko vzniku obezity a cukrovky

Ukládání tuků v tukové tkáni je řízeno hormony a tím nejdůležitějším je v tomto procesu inzulin. Ten ukládá přebytečnou energii do tukových zásob a současně brání tukové zásoby využít. Jak tím, co jíme, ovlivňujeme uvolňování inzulinu a jak hladina inzulinu ovlivňuje naši hmotnost?

Co vede k navýšení hladiny inzulinu v krvi

Hladinu inzulinu zvyšuje jídlo, a to tím výše, čím větší množství sacharidů je v něm obsaženo. Inzulin hlídá hladinu krevního cukru jeho přesouváním do buněk, kde současně pomáhá jeho zpracování. Buňky pak glukózu spalují a tu, kterou nevyužijí, ukládají do jater a do svalů nebo v malé míře do tukové tkáně. Tuk přijatý spolu s glukózou ze stravy se jako zdroj energie příliš neuplatní (buňky musely dát přednost glukóze), a proto se působením inzulinu uloží do tukových zásob.

Chronicky zvýšená hladina inzulinu v krvi je tak základem tvorby nadměrných tukových zásob, které následně vedou ke snížení citlivosti na inzulin (tzv. inzulinová rezistence). Potom je jen otázkou času, kdy se nadváha a obezita provázené inzulinovou rezistencí projeví i zvýšenou hladinou krevního cukru, tedy cukrovkou 2. typu.

Proč nedoporučuji nízkotučné produkty

Posledních 40 let se výživová doporučení soustředila především na snižování konzumace tuků, a potravinářský průmysl proto rychle přišel s nabídkou spousty nízkotučných a odtučněných výrobků. Většina ale byla plná cukru a škrobu, který se sám na cukr rychle rozkládá, a má proto obdobné negativní účinky.

Nízkotučné výrobky zpravidla nezasytí a je po nich brzy hlad, k čemuž přispívá také větší kolísání inzulinu vlivem vyššího obsahu cukru a škrobu. Nízkotučné výrobky tak ve výsledku paradoxně mohou přispívat k vyššímu kalorickému příjmu. Pokud se nízkotučná strava skládá z hodnotných zdrojů sacharidů (zelenina, ovoce, celo-