

dr. med. Ulrich
Strunz

77 tipů pro zdravé srdce

**Fit pro
dlouhý život**

**Jak si udržet mladé cévy
a snížit riziko infarktu**



KAZDA



dr. med. Ulrich
Strunz

77 tipů pro **zdravé srdce**

**Celý život fit:
jak si udržet mladé cévy
a snížit riziko infarktu**



KAZDA

Pokud tato publikace obsahuje odkazy na webové stránky třetích stran, nepřebíráme za jejich obsah žádnou odpovědnost, protože je nepřijímáme za své, ale pouze odkazujeme na jejich stav v době prvního zveřejnění.

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.
Všechna práva vyhrazena.
Datum poslední aktualizace: říjen 2025
ISBN: 978-80-7670-219-6
Vytvoření elektronické verze: Sandstudios, 2025

Papírové vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o., v roce 2025.
Nové sady 988/2, 602 00, Brno
www.knihykazda.cz
info@knihykazda.cz
tel.: +420 725 565 486
Původní vydání: *77 Tipps für ein gesundes Herz* od Ulricha Strunze
© 2019 Wilhelm Heyne Verlag, München
Společnost Verlagsgruppe Random House, Neumarkter Straße 28, 81673 Mnichov, Německo
1. vydání

Překlad: Martin Richter
Jazyková úprava: Marie Bervicová
Odpovědný redaktor: Marek Chvátal
Sazba a úprava obálky: Artedit s.r.o.
Návrh obálky: Eisele Grafik-Design, Mnichov
Tisk a vazba: Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.
ISBN: 978-80-7670-202-8

Naše knihy dodávají na trh Euromedia Group, Infinity Zoom,
KARAVELA, Kosmas, Pavel Dobrovský – BETA a Pemic Books.

Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně přímo u nakladatele na www.knihykazda.cz.

Vydavatel si výslovně vyhrazuje právo využívat obsah tohoto díla chráněného autorskými právy pro účely text- a data miningu. Jakékoli neoprávněné použití je tímto vyloučeno.

Použití textů a obrázků, a to i částečné, bez souhlasu vydavatele je porušením autorských práv a je trestné. To platí i pro kopírování, překlady, mikrofilmování a šíření pomocí elektronických systémů.

Rady v této knize byly pečlivě zváženy a vyzkoušeny. Nenahrazují však kompetentní lékařskou radu. Veškeré informace v této knize jsou proto poskytovány bez jakékoli záruky nebo garance ze strany autora a vydavatele. Jakákoli odpovědnost autora nebo vydavatele a jejich zástupců za újmu na zdraví, škody na majetku nebo finanční ztráty je vyloučena.

Obrázky

Coverbild: Getty Images / hdere; Coverbilder Innenseiten: Bigstock (einurbabayev, Pagina)

Adobe Stock: 120 (sakurra), 161 (MicroOne);

Buch-Werkstatt GmbH: 121 (Kim Winzen);

iStockphoto: 40 (pixelit), 72 (IvanZivkovic), 140 (santypa), 164 (kamisoka), 168 (yacobchuk), 190 (martinwimmer);

Jumpfoto: 162, 163 (Kristiane Vey);

Soukromý archiv Dr. med. Ulricha Strunze: 8;

Shutterstock.com: 10 (StockLite), 51 (pathdoc), 66 (Africa Studio), 150 (ESB Basic)



Kniha *77 tipů pro zdravé srdce* letos slaví narozeniny. Třináct let – konečně teenager! A nejvyšší čas na aktualizaci. Vědci mezitím o srdci objevili mnoho nových, vzrušujících a povzbudivých faktů. Mnohé z nich najdete v tomto revidovaném vydání. Pojďme tedy naše věrné srdce znovu poznat a... milovat!



Každý druhý Němec umírá na kardiovaskulární onemocnění, infarkt nebo mrtvici. Po letech polykání prášků a utrpení. Jak trpké! Protože to tak nemusí být. Dnes už s jistotou víme, že existuje i jiná cesta.

Stačí jen trocha nového myšlení. To najdeme ve slunném Španělsku: V barcelonské univerzitní nemocnici se asi 7500 lidí s nadváhou, vysokým cholesterolem, cukrem a krevním tlakem neléčilo prášky, ale naopak lehkou stravou: olivovým olejem a ořechy, k tomu si přimysleme čerstvé ryby, barevné saláty a grapefruity. Známa je jako „středomořská strava“.

Třetina účastníků studie vařila na olivovém oleji, třetina mlsala 30 gramů ořechů denně a třetina jedla nízkotučnou stravu. Výsledek: konzumentům nízkotučné stravy se nedělo nic, ve skupinách konzumujících olivový olej a ořechy se však riziko kardiovaskulárních onemocnění snížilo o třetinu. O třetinu! To nedokáže žádná tableta na světě.

Skutečně důležitá věc v tomto receptu, rozdíl mezi životem a smrtí, však ve studii uvedena není. Co byste *neměli* jíst, pokud chcete žít. Rovnou to prozradím: sladkosti a jednoduché sacharidy, levné oleje a tuky, alkohol a sladké limonády. Co byste *neměli* dělat, pokud chcete být zdraví: příliš často pracovat za psacím stolem, příliš dlouho sedět v zatemněném obývacím pokoji, příliš málo spát. Chcete to ještě drastičtěji? Prosím: pivo, chipsy a televize vám zničí srdce. A zkrátí život.

Ale nemusí to tak být! Už dávno jsme se posunuli dál. Známe recept na silné srdce a na dlouhý život. Recept, díky němuž ztuhlým cévám navrátíte flexibilitu. Aby byly opět pružné. A tím se omladíte. Už

víte?

Člověk je tak mladý jako jeho cévy.

Tato věta se mi v praxi potvrzuje denně i od osmdesátníků s působivou duševní a fyzickou kondicí. Důraz je kladen na psychiku, na radost ze života. Všechno jsou to lidé bez rizikových faktorů, kteří vědí o oleji a ořechách, bílkovinách, ovoci a zelenině. Kteří se celý život rádi a hodně hýbali: na zahradě, na horách, na běžecké dráze, na slunci. A které téměř nic nerozhází. Duševní síla.

Zní to jednoduše? Je to jednoduché. Už jste pochopili podstatu zdravého srdce: strava, cvičení, myšlení. Připadá vám to povědomé? To je dobrý začátek. Protože však může být náročné uvést tyto principy v každodenním životě do praxe, najdete na následujících stránkách 77 velmi konkrétních, vysoce aktuálních tipů pro zdravé srdce. Pro dlouhý a šťastný život!

Srdečně vás zdravím

a přeji hodně zdaru!

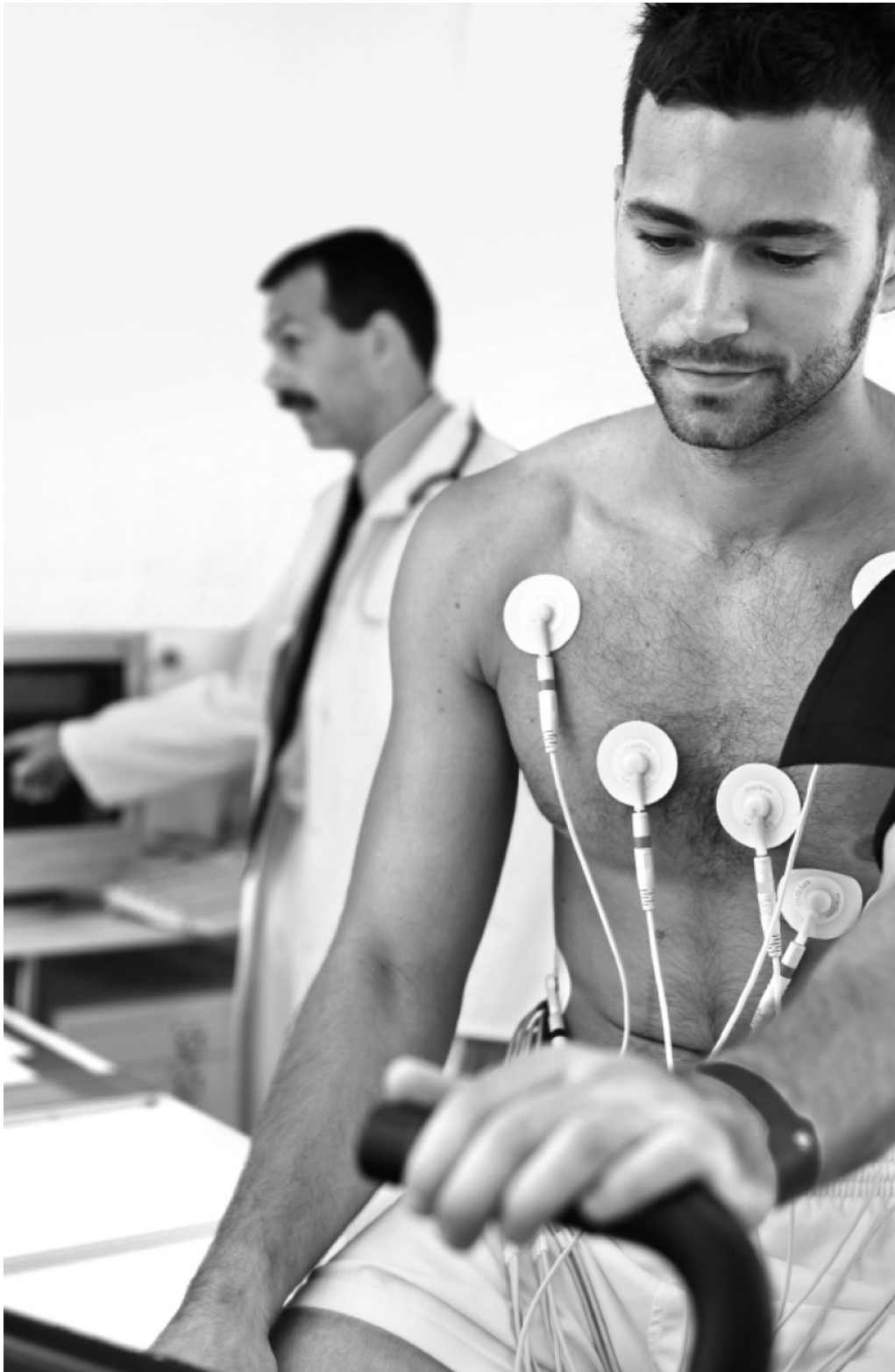
Váš

Handwritten signature in black ink, appearing to read "U. Strauss".



Jak srdce tluče a žije

Naše srdce je neúnavně v akci. Pokud mu to tedy dovolíme. Často mu to totiž neumožníme! Příliš mnoho cukru a málo pohybu, příliš vysoká hmotnost a málo odpočinku, příliš mnoho alkoholu a málo dobrého cholesterolu způsobují zúžení cév a zvyšují krevní tlak. To našemu srdci ztěžuje život. Čtete správně: potřebujete dobrý cholesterol. A pilulky proti krevním tukům raději ne. Věděli jste to?





Poznejte svůj životní motor

Zatněte pěst. Tak zjistíte, jak velké je vaše srdce. Váš životní motor váží asi 300 gramů a bez přestávky pumpuje krev. Výkon této pumpy zaručuje zásobování všech orgánů a všech tkání, každé jednotlivé buňky v těle. Neurotransmitery a další důležité látky se dostanou na místo určení jen díky tomu, že srdce pumpuje, a to přibližně 100 000krát denně. Každý den přečerpá stahováním a uvolňováním do oběhového systému přibližně 7000 litrů krve.

Srdce nejprve posílá krev do aorty čili srdečnice, která se rozvětjuje od čela až po palec u nohy do stále jemnějších tepen (arterií). Ty ústí do tepének (arteriol), které zásobují více než pět miliard kapilár čili vlásečnic, jejichž průměr odpovídá jedné desetině šířky vlasu. Kapiláry procházejí svaly a orgány, díky čemuž je zásobena každá jednotlivá buňka. Jedna kapilára je dlouhá pouhých 0,5 milimetru, pokud ale seřadíte všechny kapiláry v těle za sebe, jejich délka dosáhne 100 000 kilometrů. Tepénky se mohou rozšiřovat, aby svalová buňka v akci dostala prostřednictvím kapilár více kyslíku a živin. A když svalová buňka odpočívá, mohou se zužovat. Kapiláry také odvádějí metabolický odpad z buňky a posílají jej do detoxikačních orgánů: jater a ledvin. A zachycují také oxid uhličitý. Srdce dopravuje odkysličenou krev zpět do plic, které ji naplní kyslíkem.

Vaše srdce za život zvládne přibližně tři miliardy úderů. Pokud se zastaví, přestanete do 60 sekund dýchat. Vaše srdce pracuje na nejvyšší výkon. Podává tentýž výkon jako 60 automobilových motorů. A navíc žije tak trochu věčnost, klidně i 120 let, pokud se o ně správně postaráte.

Síť cév zásobuje srdce krví. Protože je obklopují jako prstenec, říká se jim koronární cévy nebo koronární tepny. Rytmus srdce udává sinoatriální uzel, který je velký zhruba jako olivová pecka; v klidu vysílá za minutu 60–80 elektrických impulzů, které se šíří srdcem a způsobují jeho stahování. Každý impuls vyvolá tep, každý tep tlakovou vlnu, kterou můžete odečíst jako pulz na zápěstí nebo na krku. Tento pulz je něco jako měřítko délky života našeho motoru. Nízká klidová tepová frekvence (60 tepů nebo méně) znamená delší život. Vysoká klidová tepová frekvence (80 a více tepů) znamená kratší život.

Jak ale céva vypadá? Každý má nějakou představu, já také, z mého anatomického atlasu. Světle červená jemná svalová trubička, velmi pružná, a uprostřed – nic. Tam přece musí proudit krev. Tak alespoň vypadá teorie. Ve skutečnosti však při každé operaci, u každé oběti nehody najdeme úplně jiné cévy. Na vnitřní straně cév ulpívá něco, co tam nepatří: světle žlutá hmota, která na některých místech vyplňuje cévy více a na jiných méně. Tuto komplikaci známe pod názvem arterioskleróza čili vápenatění či kornatění tepen. Ale srdce takhle nemůže fungovat. Krev potřebuje volnou cestu.



SAMOKONTROLA

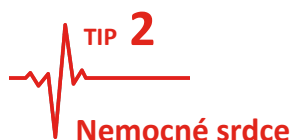


Jaký je váš životní motor?

Máte normální krevní tlak (pod 140/85 mmHg)?	☐ a	☐ n
Je vaše klidová tepová frekvence nižší než 80 tepů za minutu?	☐ a	☐ n
Je u vás hladina cukru (glukózy) v krvi nižší než 100 mg/dl?	☐ a	☐ n
Pohybuje se váš BMI mezi 18,5 a 25?	☐ a	☐ n
Jste v práci v klidu?	☐ a	☐ n
Jste nekuřák?	☐ a	☐ n
Pijete alkohol velmi málo nebo vůbec?	☐ a	☐ n
Děláte vytrvalostní sporty?	☐ a	☐ n
Jíte každý den místní ovoce, zeleninu a salát?	☐ a	☐ n
Spíte v noci 7–8 hodin?	☐ a	☐ n
Jíte několikrát týdně bio maso a studenovodní ryby?	☐ a	☐ n
Užíváte navíc omega-3?	☐ a	☐ n
Užíváte navíc hořčík?	☐ a	☐ n

Čím častěji jste odpověděli záporně, tím vyšší je u vás riziko kardiovaskulárních onemocnění.

Chce vaše srdce více spánku, méně alkoholu nebo méně kilogramů? Přemýšleli jste někdy o užívání doplňků stravy s omega-3 nebo hořčíkem? Vaše srdce vám poděkuje, pokud budete dbát na všechny aspekty. Dobrá zpráva: pokud se vám sníží hladina cukru v krvi, zhubnete a zároveň se vám sníží krevní tlak. Ten může také klesnout, přestanete-li kouřit.



Srdeční arytmie: srdce bije nepravidelně, zadržává se, ochabuje, vypadává z rytmu. Pak se rozbuší (nad 120/min) nebo bije příliš pomalu (pod 50/min). Nebezpečí srdečního infarktu.

Tachykardie: srdce buší jako o závod, hlava třeští, závratě – to jsou příznaky benigní tachykardie. Benigní proto, že není život ohrožující. Přesto však omezuje každodenní život. Ve většině případů mají lidé s tachykardií další spojení, které přenáší elektrické podněty mezi síněmi a komorami. Výsledkem je nepřetržitý, kruhový vzruch. Benigní tachykardie je léčitelná.

Fibrilace síní: nejčastější srdeční arytmie. Při fibrilaci síní přestává správně fungovat převodní systém, který způsobuje stahy srdce. Místo silného stahu a uvolnění se svalové buňky síní pouze chvějí a pohybují se arytmiicky s frekvencí větší než 350 tepů za minutu. Krev v dutinách se již nepohybuje správně. V levé síni je místo, kde se krev při srdeční arytmií téměř úplně zastaví. Krev udělá to, co má při chybějícím pohybu dělat – srazí se. Pokud se takováto sraženina dostane ze srdce do mozku, hrozí mrtvice.

Takovéto chvějící se srdce má nízký výkon, zadržává se jako porouchaný motor. Spotřebovává více kyslíku a energie a zároveň se snižuje jeho schopnost pumpovat. Fibrilaci mohou vyvolat vady srdečních chlopní, zhoršené prokrvení srdce a záněty i hypertyreóza, chronická bronchitida nebo celková infekce. Narušená rovnováha elektrolytů nebo psychický stres, ale i nedostatek omega-3 mastných kyselin mohou srdce rovněž vyvést z rytmu. Jedním z prvních příznaků je dušnost, a to i při lehké námaze.

Vada srdeční chlopně: porucha jedné nebo více srdečních chlopní. Existují vrozené a získané vady srdečních chlopní, nejčastější typ je způsoben zvápenatěním chlopně. V důsledku kalcifikace se chlopeň již správně neuzavírá a krev se vrací zpět do komory nebo síně, kam nepatří. V důsledku toho srdeční sval zmohutní a dlouhodobě se rozvíjí srdeční selhání.

Srdeční selhání: jinými slovy srdeční nedostatečnost. Srdce již není tak výkonné, jako když bylo zdravé. Ztratilo svou schopnost pumpovat, což znamená, že tělo již není zásobováno dostatečným množstvím krve, a tudíž ani dostatečným množstvím kyslíku. Důsledky jsou rychlá únava, voda v nohách nebo v břišní dutině, případně se krev hromadí v plicním oběhu. To má za následek dráždivý kašel, dušnost a modře zbarvené rty. Jde o životu nebezpečný stav.

Srdeční selhání může mít různé příčiny, nejčastější je zvápenatění věnčitých tepen, známé jako ischemická choroba srdeční nebo zkráceně ICHS. Při ischemické chorobě srdeční jsou cévy zásobující srdeční sval následkem usazenin zúžené. V důsledku toho proudí méně krve, buňky srdečního svalu dostávají méně kyslíku a živin a ztrácejí svou výkonnost. K srdečnímu selhání vede také vysoký krevní tlak: srdce musí stále intenzivněji pumpovat, tato zátěž dlouhodobě přetěžuje srdeční sval a jeho čerpací schopnost se snižuje. Dalšími příčinami srdečního selhání jsou srdeční arytmie, záněty srdečního svalu, defekty srdeční přepážky a vady srdečních chlopní.

Angina pectoris: srdce vysílá SOS: „Pomoc, příliš málo kyslíku!“ Pokud jsou cévy téměř neprůchodné, srdce trpí nedostatkem kyslíku. Při záchvatech se objevuje silná bolest na levé straně hrudníku, jež se přesouvá do levé paže, krku nebo horní části břicha. Obvykle je vyvolána námahou. Angina pectoris se však může objevit i v klidu. Dochází k ohrožení života! Měli byste volat záchrannou službu.

***Zavolejte pohotovost!***

Máte-li podezření na srdeční infarkt, vždy okamžitě volejte lékařskou pohotovost! Ne svého praktického lékaře – i když máte jinak pocit, že jste u něj v dobrých rukou, většina ordinací není na okamžitou léčbu infarktu vybavena. A každá minuta se počítá! Pokud se infarkt neléčí, může během velmi krátké doby vést ke smrti. Vždy vytočte číslo:

112

Dovoláte se v celé Evropě.



Srdeční infarkt: známý také jako infarkt myokardu. Vzniká při ucpání srdeční cévy. Buňky srdečního svalu již nedostávají kyslík a živiny a nemohou dále vykonávat svou práci; odumírají. Pozor, ohrožení života!

Infarkt je důsledkem arteriosklerózy. Když oblast zúžená plakem praskne, imunitní systém zareaguje a vyšle k trhlině bílé krevní destičky. Ty se shlukují a vytvářejí krevní sraženinu, odborně nazývanou trombus. Podobně jako strup po řezném poranění tvoří trombus hrbol. Pokud tento zcela ucpe cévu, dojde k srdečnímu infarktu.



TIP 3 Super hladké cévy

Na 1500 kilometrů cév vede od srdce až k malíčku u nohy, od plic až do posledního zákoutí mozku. Každou sekundu je každá buňka ve vašem těle prostřednictvím gigantické cévní sítě zásobována čerstvou krví.

Znáte to ze zahradní hadice: čím hladší je vnitřek hadice, tím lépe voda teče. Jak hadice stárne, usazuje se uvnitř vodní kámen a mech, tvoří se praskliny a zlomy. Pak dojde na to, co je nevyhnutelné: vody teče málo, místo stříkání kape.

Stejně je to s cévami. Pokud jsou jejich vnitřní stěny hladké a zdravé, krev proudí plynule. Srdce klidně bije. Vše je v pořádku. Je-li však nejvnitřnější vrstva cévy poškozená, začíná problém. Drsný povrch již neumožňuje hladký průtok krve a v poškozených místech se tvoří plaky. Tehdy dochází k arterioskleróze.

Jak k těmto zraněním dochází? Někteří lékaři přičítají vinu krátkodobému zvýšení krevního tlaku. Vysoký tlak je pro cévy příliš velký a způsobí roztržení citlivého vnitřního povrchu. Nejsem o tom přesvědčen. Výsledky nejnovějších výzkumů odhalily jiného viníka: sacharidy, které vyvolávají zánět buněk vnitřní vrstvy, což vede k trhlinám.

Cukr ničí cévy

Aby čínští vědci zjistili, jak cukr na cévy působí, vstříkovali krysám každý den do krve glukózu. Proč krysám? Protože jsou fyziologicky srovnatelné s lidmi. Přepočteno na velikost těla krys dávkovali vědci přesně tolik glukózy, kolik bývá u jídla bohatého na sacharidy pro člověka považováno za normální. Poté pozorovali změny v endotelových buňkách, které tvoří vnitřní stěny cév. Měřili koncentraci volných radikálů, analyzovali počet zanícených buněk a počítali, kolik jich odumřelo. Výsledek byl jednoznačný: čím vyšší hladina cukru v krvi, tím více volných radikálů a více zánětů a odumírajících buněk. Z toho jasně vyplývá, že sacharidy ničí vnitřní stěny cév.¹

Odumírající buňky jsou považovány za nejdůležitější spouštěč arteriosklerózy. Proč ale buňky odumírají? Naše buňky jsou schopny „apoptózy“, což je forma programované buněčné smrti. Mohli bychom ji také nazvat sebevraždou. Iniciují ji mitochondrie. Tyto „buněčné elektrárny“ jsou zodpovědné nejen za výrobu energie, ale také za úklid. Neustále shromažďují informace o zdravotním stavu buňky. Pokud chemické složení buněčné tekutiny přestane být správné, například proto, že je v ní ve vysoké koncentraci přítomen toxin nebo že některý metabolický proces již nefunguje dobře, iniciují mitochondrie sebevraždu vlastní buňky. To má zabránit tomu, aby se nerovnovážné podmínky jedné buňky rozšířily do jiné. Konzumaci sacharidů, kterou většina lidí považuje za zcela normální, proto mitochondrie mnoha buněk považují za výjimečný stav. Stres je tak silný, že způsobí odumření buňky.

Je běžné, že jednotlivé buňky čas od času odumírají. Pokud však odumře velké množství buněk, a to i na vnitřních stěnách našich cév, vznikají trhliny. Hluboké trhliny: vnitřní vrstva se roztrhne až na spodní svalovou vrstvu. Tím se krev dostává do přímého kontaktu se svalovými buňkami. Setkání je smrtelné...

Je to proto, že ve svalové tkáni žijí mocné imunitní buňky zvané makrofágy. Ty považují LDL cholesterol za vetřelce, se kterým je třeba bojovat! A udeří.

Samozřejmě jde o nedorozumění. Naše tělo však není na setkání makrofágů s LDL cholesterolem připraveno.

Naše imunitní buňky se systematicky seznamují s jinými, skutečnými útočníky v jakési tréninkové fázi, než dostanou rozkaz k nasazení. Pak vědí, co do těla přirozeně patří a co ne. Protože by se však makrofágy svalových buněk cév za okolností, kdy je srdce zdravé, s krevním tukem LDL cholesterolem nikdy neseťkaly, není zařazen do učebního plánu. Pro makrofágy je tedy LDL cholesterol cizím tělesem, a přesně tak s ním zacházejí: zachytí jej a vstřebají do nitra své buňky. Tím se dá do pohybu celá kaskáda reakcí imunitního systému. Další makrofágy mají za úkol zachytit a absorbovat čím dál více LDL cholesterolu. Na vnitřní straně poškozené cévy se vytvoří sraženina. To jsou makrofágy, které pozřely příliš mnoho LDL cholesterolu! Když lékaři hovoří o „pěnitých buňkách“, mají na mysli právě

toto. Tyto shluky brání průtoku krve. Aby se do mozku dostalo stále stejné množství krve, které se z malíčku vrací zpět do srdce, musí srdce usilovněji pracovat. Krevní tlak se zvyšuje. To však není jediný problém, se kterým se nyní kardiovaskulární systém potýká. Sraženiny z makrofágů a LDL cholesterolu navíc poškozují svalové buňky cévních stěn, což způsobuje jejich tvrdnutí a ztrátu pružnosti. To má za následek další zvyšování krevního tlaku. A to znamená pro zdraví vašeho srdce červený výstražný stupeň. A pro vás doporučení:

Zapomeňte na LDL cholesterol. Nebezpečím jsou praskliny v cévách způsobené sacharidy!

Na základě těchto poznatků můžeme rovněž vysvětlit, proč lidé s nízkou hladinou LDL cholesterolu rovněž umírají na infarkt. Jde o trhliny. Plak. Způsobují je sacharidy. Cukr. Ne cholesterol. Prosím, šířte tuto informaci.

To naopak znamená, že pokud jsou vnitřní stěny cév zdravé, může se cévami pohybovat velké množství LDL cholesterolu, aniž by se někde držel a vytvářel sraženiny. A nyní dobrá zpráva: plaku se lze zbavit. Samouzdravení funguje i v těch nejmenších cévách! Vnitřní stěny vašich cév se mohou uzdravit, arterioskleróza může zmizet. Pokud se vzdáte sacharidů.



RADA Z PRAXE



Zdravé srdce bez sacharidů

Co vlastně znamená „vzdát se sacharidů“? Mnozí si myslí, že už toho udělali dost, když se zrekli sladkostí a limonád a koláče jedí jen v neděli. To může být dobrý začátek. Ale nízkosacharidová nebo dokonce bezsacharidová strava je mnohem radikálnější přístup:

- žádný chléb ani jiné pečivo
- žádné těstoviny
- žádná pizza
- žádné brambory
- žádná rýže
- žádné sladké džusy
- žádný agávový/ovocný sirup
- žádné dorty a jiné sladkosti

Stručně řečeno, „žádné sacharidy“ znamená méně než 50 gramů sacharidů denně. Těchto 50 gramů rychle dosáhnete pomocí zeleniny, mléčných výrobků a ovoce.

„A můžu vůbec něco jíst?“ Dobrá zpráva, můžete. Dokonce by vám to mělo chutnat:

- bílkoviny: hodně vajec, ryb, masa, proteinové koktejly
- mléčné výrobky: pouze pokud je snášíte!
- hodně zeleniny: ano, navzdory sacharidům, které zelenina obsahuje!
- ovoce v mírném množství. Zejména lokální ovoce, které není příliš sladké. Pozor na ovoce s vysokým obsahem cukru, jako jsou broskve nebo sušené plody.
- ořechy: vždy dobrý nápad. Samozřejmě pouze v případě, že ořechy snášíte.
- čokoláda: občas klidně jeden nebo dva kousky. Ale pouze hořké druhy!





Nebezpečný homocystein

Homocystein se v lidském těle vyskytuje přirozeně. Je to aminokyselina, která vzniká při rozkladu bílkovin. Měla by však být přítomna pouze v malém množství. Pokud jí v krevním oběhu koluje příliš mnoho, stává se nebezpečnou pro cévy a pro srdce.

Příliš mnoho homocysteinu napadá buněčné stěny cév stejně, jako to dělají cukr a sacharidy. Citlivé stěny se trhají, imunitní buňky z podkožní tkáně zareagují a tvoří se pěníte buňky. V těchto buňkách se ukládá cholesterol a vápník a vzniká arterioskleróza.

Máte-li zvýšenou hladinu homocysteinu, strava bez sacharidů arteriosklerózu nezvrátí. A hladina této aminokyseliny se může ještě zvýšit, pokud budete jíst více bílkovin – což je zdravé! –, ale vaše tělo stále nebude mít dostatek vitaminů a minerálů, aby mohlo bílkoviny zdravě metabolizovat. Aby to zvládlo, potřebuje:

- zinek
- kyselinu listovou
- vitamin B₁₂
- vitamin B₆
- vitamin B₂
- hořčík

Vitamin B₁₂ je důležitý zejména pro zdravý metabolismus homocysteinu. Vegetariáni a vegani jej mají obecně málo, pokud neužívají doplněk stravy s komplexem vitaminu B. Lidé, kteří jedí velmi málo masa, mají často nedostatek tohoto vitaminu také.

Při závažném nedostatku vitaminu B₁₂ nebo ve stáří je vhodné užívat vitamin B₁₂ injekčně, nikoli ve formě kapslí. Střevo se totiž nezapojuje a spí.

U mnoha svých pacientů jsem zaznamenal pokles hladiny homocysteinu až po naměření 2000 pg/ml vitaminu B₁₂ v krvi. V mnoha laboratorních formulářích je hodnota 200 pg/ml deklarována jako normální, a tedy údajně zdravá. S takovou hodnotou však s homocysteinem bojovat nebudete.

Pokud zdravé odbourávání homocysteinu funguje, ztrácíte nejen významný rizikový faktor kardiovaskulárních onemocnění, ale získáváte také jeden z nejlepších antioxidantů: glutathion. Ten nutně potřebujete! Glutathion brání vaše cenné bílkoviny a membránové lipidy (vaše buněčné stěny) před volnými radikály.

***Nechte si změřit hladinu homocysteinu***

Měla by být nižší než 10 $\mu\text{mol/l}$, lépe však pod 5 $\mu\text{mol/l}$.

Nechte si též změřit živiny pro odbourávání homocysteinu:

	Doporučená hodnota	Denní dávka při nedostatku
Zinek	780–1200 $\mu\text{g/l}$	20–60 mg
Kyselina listová	15–25 $\mu\text{g/l}$	0,4–0,8 mg
Vitamin B ₁₂	1000–2000 pg/ml	5–15 μg
Vitamin B ₆	> 42 pmol/l	10–40 mg
Vitamin B ₂	6,0–12,0 $\mu\text{g/dl}$	1,2–10 mg
Hořčík	viz tip 26 <i>Hořčík dodává vnitřní klid</i> (s. 82)	





Problém s cukrovkou

Cukrovku často doprovází vysoký krevní tlak. Diabetici 1. typu jej v době diagnózy obvykle nemají, na rozdíl od diabetiků 2. typu. U juvenilní cukrovky dochází k rozvoji vysokého krevního tlaku až s postupujícím onemocněním.

U diabetiků tvorba inzulinu neprobíhá správně, proto je uměle doplňován ve formě tablet, injekcí nebo pumpy. Pokud nejste diabetik, hladina inzulinu se okamžitě masivně zvyšuje po každém jídle bohatém na sacharidy. Vaše tělo ví, jak je cukr nebezpečný, a proto do krve uvolňuje velké množství inzulinu, aby se cukr dostal pryč a rychle se přeměnil na energii nebo uložil ve formě tuku. Pokud jíte méně sacharidů, uvolňuje se inzulinu méně. Vaše tělo má velmi jemně vyladěný kontrolní systém. Diabetici si pravidelně měří hladinu cukru, ale umělé podávání inzulinu není nikdy tak dokonale vyladěné jako přirozený inzulin. Proto mají diabetici někdy zvýšenou a jindy sníženou hladinu cukru v krvi.

To je nebezpečné! V každé hyperglykemické fázi je napadeno zvláště velké množství buněk v cévách. Ty odumírají a vzniká arterioskleróza. Z tohoto důvodu jsou diabetici obzvláště náchylní ke kardiovaskulárním onemocněním.

Mnoho lidí si neuvědomuje, že diabetici 1. typu mohou snížit kolísání hladiny cukru v krvi a množství inzulinu, které potřebují, a to pomocí bezsacharidové stravy, živin a pohybu. Pomáhají také vysoké dávky vitamínu D spolu s vitaminem K₂. Protože diabetes 1. typu je autoimunitní onemocnění, imunitní systém napadá buňky svého vlastního těla. Vitamin D pomáhá imunitnímu systému snížit jeho hyperaktivitu. V takovém případě byste si měli pravidelně kontrolovat hladinu vitamínu D, protože příliš nízké nebo příliš vysoké množství vitamínu D je nezdravé.

Vědcům se u myši s cukrovkou 1. typu – ano, takovéto myši byly speciálně vyšlechtěny – podařilo přimět β -buňky k opětovné produkci inzulinu tím, že myším nasadili dietu s pravidelnými půsty.² To pravděpodobně funguje také u lidí, ale zatím o tom neexistuje žádná studie. Mimochodem, postní dietou rozumíme půst po dobu pěti po sobě jdoucích dnů v měsíci. Pokud chcete, můžete jídlo úplně vynechat, ale jako půst označujeme rovněž razantní snížení kalorií v těchto dnech.

Diabetes 2. typu si děláme sami

Diabetes 2. typu je často diagnostikován u lidí s nadváhou, kteří již vysoký krevní tlak mají. Cukrovka 2. typu tedy není samostatným onemocněním, ale kombinací různých chorob. Tuková tkáň v břiše není jen zásobárnou přebytečného tuku, ale je vysoce aktivním orgánem. Mimo jiné produkuje hormon leptin, který zvyšuje chuť k jídlu, což způsobuje, že břicho dále roste. Leptin má také nepřímý vazokonstrikční účinek, čímž zvyšuje krevní tlak. Jako by to nestačilo, leptin nepřímo potlačuje účinek inzulinu. Systém zcela vypadne z rovnováhy, krevní tlak stoupá, buňky reagují na inzulin stále méně, jsou vůči inzulinu rezistentní.

Diabetes 2. typu lze zvrátit ještě snadněji – o takovýchto případech ze své praxe jsem vám vyprávěl. Jak to funguje? Jezte bezsacharidovou stravu, doplňte nedostatky ve výživě a cvičte. Dodržujte tento program 365 dní v roce, po celou věčnost. Cukrovka nebude mít šanci.



TIP 6

Co vaše srdce nemá rádo

Pouhých devět faktorů stačí k tomu, abychom riziko infarktu předpověděli na 90 %. Vyplynulo to z nového mezinárodního výzkumu *Interheart Study*, jehož se zúčastnilo 30 000 lidí z celého světa. Nejdůležitějšími faktory podle této studie jsou cigarety a špatná hladina lipidů v krvi. (Věděli jste, že pouhá jedna až pět cigaret denně zvyšuje riziko infarktu o 35 %?) Následují vysoký krevní tlak, cukrovka, břišní tuk, stres, příliš málo zeleniny, málo pohybu a přemíra alkoholu. Naopak malé množství alkoholu podle studie riziko mírně snižuje. K tvrzením o konzumaci alkoholu jsem vždy skeptický. Jak byly shromážděny? Byly ověřovány? Nebo měřeny? Pravděpodobně se autoři studie jen ptali! Chcete vědět, jak to zní v mé praxi? „Pane doktore, já alkohol nepiju!“ Na třikrát položenou otázku stále slyším: „Ne, žádný!“ Manželka pak řekne: „Ano, to je pravda. Pije jen pivo k jídlu a večer láhev červeného vína, ale žádný alkohol.“ A vědci z takových tvrzení dělají studie? Škrtněme si v duchu výsledky ohledně „zdravé konzumace alkoholu“! Další faktory ale můžu potvrdit ze své každodenní praxe.

Chcete udělat něco pro své srdce? Zachránit je před infarktem, nechat je pro vás tlouct o něco déle? Pak mu jednoduše prokažte několik malých laskavostí: přestaňte kouřit, starejte se o svůj krevní tlak, hladinu krevních lipidů, arteriosklerózu. Přemýšlíte, proč vás to všechno trápí? Je to jednoduché: protože jíte špatné potraviny. Nepečujete o sebe. Jste ve stresu. A velmi, velmi zřídka proto, že máte špatné geny. Infarkty si z 90 % způsobujeme sami. Nyní existují pilulky proti některým rizikovým faktorům. Jaká to náhoda! Pilulky, které lidé mohou docela pohodlně polykat. V křesle, s bramborovými lupínky a pivem.

Tohle všechno se vašemu srdci vůbec nelíbí:

- nadváha
- nedostatek pohybu
- kouření
- diabetes
- vysoká hladina homocysteinu
- stres
- vysoký krevní tlak
- zvýšená hladina triglyceridů (zásobní tuk v krvi)
- zvýšená hladina lipoproteinu (a)
- zvýšený C-reaktivní protein (ukazatel zánětů)
- zvýšená hladina kyseliny močové
- příliš málo zeleniny
- příliš málo omega-3 mastných kyselin

Mnoho pacientů žádá pilulku, která je vyléčí, pravděpodobně také proto, že konvenční medicína naznačuje, že to je možné. Nikdo však nežádá jedinou pilulku, díky které by konečně mohl uběhnout maraton. Každý si uvědomuje, že sportovního výkonu lze dosáhnout pouze tvrdým tréninkem, zdravou stravou a vyváženým životním stylem. Stejně jako si sportovec své tělo po léta zoceluje, nemocný člověk si své tělo celé roky nebo desetiletí ničí. To žádná pilulka nespraví. Pokud však přepnete svůj život na zdravý, mohou se dít zázraky. Zahodte pivo na oslavu a koláč, jděte si zaběhat, jezte zeleninu a užívejte omega-3.



Změřte si všechny rizikové faktory pro srdce. Pokud máte pouze jeden – žádný problém. Kamarádova babička kouřila ještě ve věku 98 let. Rizika se nesčítají, ale násobí. Vypadá to asi takto: vysoká hladina triglyceridů ztrojnásobuje riziko infarktu. Kdo zároveň kouří, má riziko pětinasobné. Pokud máte navíc nízkou hladinu HDL, je vaše riziko čtrnáctkrát vyšší. K tomu ještě vysoký krevní tlak: riziko je 22krát vyšší. A přidáte-li vysokou hladinu homocysteinu, obezitu, nebo dokonce cukrovku, bude vaše srdce brzy tiše ležet na patologově pitevním stole.

Z toho vyplývá, že tablety na snížení cholesterolu vaše srdce pozitivně ovlivňují směšně málo.

Jakou roli hrají v riziku infarktu geny? Svě rodiče si nemůžete vybrat. Máte je. Pokud se v rodině vyskytují infarkty, je to rizikový faktor pro vaše vlastní srdce. Zejména pokud má maminka nebo tatínek geneticky zvýšenou hladinu lipoproteinu (a). Zavřete nad tím oči a pokračujete, jak jste zvyklí? To by byl přesně ten špatný přístup. S tímto rizikovým faktorem nic nenaděláte, tak se zbavte těch ostatních. Každý si může (a někdy i musí) některý rizikový faktor dovolit. Důležité doporučení: od 20 let si nechte každý rok zkontrolovat krevní tlak, hladinu krevních lipidů, homocysteinu, C-reaktivního proteinu, rovnováhu elektrolytů a omega-3 index.

Chcete-li si udržet zdraví nebo je získat zpět, snižte co nejvíce rizikových faktorů. Dbejte na stravu bez sacharidů, minerály, vitaminy, bílkoviny a omega-3, cvičte a změňte své myšlení. Tento jednoduchý recept se při důsledném provádění tisíckrát osvědčil.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy 77 tipů pro zdravé srdce.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.