

Sara Vance

Perfektný metabolizmus



21-DŇOVÝ
POSTUP
na **schudnutie** a
VÝRAZNÉ
ZLEPŠENIE
zdravia

Sara Vance

Perfektný metabolizmus





ALTERNATÍVNA LIEČBA • ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

THE PERFECT METABOLISM PLAN

Copyright © 2015 by Sara Vance

All rights reserved.

Slovak edition © 2015 Eastone Group, a. s.

Translation © 2015 Lucia Parimuchová

Z anglického originálu *The Perfect Metabolism Plan. Restore Your Energy and Reach Your Ideal Weight*, vydaného vydavateľstvom Red Wheel Weiser v roku 2015, do slovenčiny preložila Lucia Parimuchová.

V roku 2015 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

Zodpovedná redaktorka: Marianna Petrová

Korektorka: Anetta Letková

Tlač: Kasico, a. s.

www.eastonebooks.com

Všetky práva vyhradené. Okrem použitia ukážok na účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-283-1

VENOVANIE

Túto knihu chcem venovať svojmu otcovi, doktorovi Robertovi Corrymu, ktorý bol transplantáčnym chirurgom, priekopníkom v oblasti kombinovanej transplantácie obličiek a pankreasu a skvelým otcom. Vždy som bola hrdá na to, že je lekár – doslova zachraňoval životy! Mal len veľmi chorých pacientov, pretože na to, aby človek mohol ísť na transplantáciu, musel byť už vo veľmi vážnom stave. Na vlastné oči videl, akú hroznú daň si na ľudskom tele vyberá cukrovka a ďalšie zákerné choroby, vrátane zlyhania obličiek. S novými orgánmi dával ľuďom aj novú šancu na život. Otec bol pre svoju prácu a pacientov veľmi zanietený a v nemocnici sa preslávil svojím povestným humorom.

Občas si pomyslím, že by sa určite dobre zabával na tom, že jeho dcéra, ktorá bola ako dieťa veľmi buclatá, milovala sladkosti a hotdogy, vyhýbala sa zelenine, a raz dokonca odmietla ochutnať krevety za dvadsať dolárov, teraz radí ľuďom, ako konzumovať menej cukru, jesť viac zeleniny a upraviť si metabolizmus!

Kiežby bol ešte nažive! Určite by so mnou rád prediskutoval vplyv výživy na zdravie a prevenciu chorôb.

Táto kniha je pre teba, ocko.

Tiež som v sebe objavila vášň pre pomoc ľuďom, aby dostali od života ďalšiu šancu – prostredníctvom toho, čo jedia.

OBSAH

Venovanie	V
Poďakovanie	IX
Upozornenie	XI
Úvod	XIII

PRVÁ ČASŤ

DESAŤ KROKOV K PERFEKTNÉMU METABOLIZMU	1
1 Skončujte s cukrom	3
2 Upravte tuky	23
3 Vyliečte si črevá	43
4 Objavte svoje potravinové intolerancie	57
5 Zbavte sa toxickej hmotnosti	81
6 Uhasťte oheň zápalov	99
7 Zastavte šialenstvo	107
8 Vyhodte polotovary	123
9 Hydratujte, hydratujte, hydratujte!	141
10 Cvičte múdro	149
11 Hacknutie metabolizmu	155

DRUHÁ ČASŤ

ZAČÍNAME! OČISTA PRE PERFEKTNÝ METABOLIZMUS	163
12 Prvá fáza	165
13 Druhá fáza	183
14 Tretia fáza	199
15 Štvrtá fáza	207
16 Recepty pre perfektný metabolizmus	213

Príloha	253
Zdroje	255
Dodatočné zdroje	269
O autorke	271
O vydavateľovi	273

POĎAKOVANIE

Žiadna armáda nezastaví myšlienku, ktorej čas už nadišiel.

VICTOR HUGO

Na začiatku písania knihy som si vôbec neuvedomila, aká je to obrovská výzva. Preto by som najskôr rada venovala zopár riadkov ľuďom, bez ktorých by táto kniha nevznikla.

Veľká vďaka patrí najmä môjmu manželovi a rodine, ktorí si museli vypočuť veľmi veľa informácií o výžive a boli pokusnými králikmi pre mnoho receptov. Môj manžel Jeff pri mne stál po celý čas, brával deti na výlety, aby som mohla doma nerušene písať, a nevyčítal mi, keď sa oblečenie už ani nezmestilo do koša na bielizeň. Ale hlavne, vždy ma povzbudzoval, veril mi a vo všetkom ma podporoval.

Ďakujem sestre, ktorá je zároveň aj mojou obchodnou partnerkou, za to, že je pri mne stále, keď ju potrebujem. Tiež mi verila (aj keď ja som sa už skoro vzdávala) a bez jej kontaktov by táto kniha nikdy neuzrela svetlo sveta. Cath, si úžasná a fascinuješ ma!

Vďaka patrí aj Patricii Karpasovej, ktorá verila mojej vízii a priviedla ma do vydavateľstva Red Wheel-Weiser and Conari Press. Vo chvíli, keď vydavateľstvo prijalo môj náčrt, predniesla citát od Victora Huga, spomenutý vyššie. Neustále ma ohromovala svojím nádherným duchom, iskrou a schopnosťou zabezpečiť aj nemožné.

Ďakujem Caroline Pincusovej, mimoriadnej editorke z Red Wheel, ktorá mi ako začínajúcej autorke dala šancu a vďaka ktorej je táto kniha čitateľnejšia a zrozumiteľnejšia.

Ďakujem mojej mame, ktorá mi ukázala, že mať kariéru a zároveň byť dobrou matkou nie je nemožné. Vždy mala otvorenú myseľ, zaujímala sa o alternatívne prístupy k zdraviu a videla pohár poloplný.

Mojej drahej priateľke Hilary Pattonovej ďakujem za jej podporu.

Ďakujem Jenny Gilcrestovej, mojej kamarátke a PR manažérke. Si neuveriteľne kreatívna a máš veľké srdce – tvoja dlhoročná podpora a priateľstvo pre mňa znamenajú veľmi veľa.

Ďakujem Tiffany z programu *San Diego naživo* za príležitosť po prvýkrát uviesť moje rady v televízii.

Vďaka patrí aj ľuďom z televíznej stanice Fox 5 v San Diegu a Leslie Marcusovej za to, že mi umožnili podeliť sa s mojimi vedomosťami s obyvateľmi San Diega prostredníctvom ich rannej šou.

Ďakujem mojej nevlastnej sestre Julie, ktorá je úžasná inštruktorka jogy a expertka na výživu. To ona mi vnukla myšlienku, aby som začala so skupinovým programom na očistu a pomohla mi rozbehnúť sa. Neviem, či by vôbec tento program vznikol bez jej povzbudzovania a podpory.

A nakoniec ďakujem mojim priateľom, klientom a všetkým, ktorí sa podieľali na mojich školeniach o budovaní perfektného metabolizmu, odporúčili ma svojim známym, ale aj tým, ktorí s týmto programom ešte len začínajú. Vy ste dôvod, prečo tento program vznikol! Najväčšou odmenou pre mňa je, keď vidím, ako sa vaše zdravie postupne zlepšuje. Ďakujem, že dôverujete mne aj inštrukciám z tejto knihy.

UPOZORNENIE

Informácie v tejto knihe nechápte ako lekársku pomoc, rovnako neslúžia ani na diagnostiku alebo liečbu príznakov ochorení či ľudí všeobecne. Skôr ako sa začnete riadiť inštrukciami z tejto knihy a máte akékoľvek zdravotné ťažkosti alebo podstupujete medikamentóznú liečbu, poraďte sa s kvalifikovaným zdravotným pracovníkom. Rovnako sa poraďte aj so svojím lekárom či lekárnikom, ak beriete lieky alebo trpíte nejakou chorobou a chcete užívať bylinky, čaje alebo iné doplnky spomenuté v tejto knihe, aby ste predišli prípadným kontraindikáciám. Predpísané lieky by ste nemali prestať užívať bez predchádzajúcej konzultácie s lekárom. Informácie v tejto knihe by vám mali pomôcť dosiahnuť ideálny zdravotný stav a slúžia len ako doplnok, nie náhrada klasickej medicínskej liečby. Čitatelia *Perfektného metabolizmu* preberajú na seba všetky riziká svojich rozhodnutí bez ohľadu na to, či informácie z tejto knihy boli pre nich úplne nové, alebo sa k nim predtým už niekde inde dostali. Budovanie perfektného metabolizmu podľa mojej knihy nie je vhodné pre deti, tehotné a dojčiace ženy alebo pre osoby s vážnymi zdravotnými problémami.

A nakoniec treba povedať, že pri písaní tejto knihy sme kladli veľký dôraz na poskytovanie presných a seriózných informácií. Ak objavíte akékoľvek chyby, napíšte nám na info@perfectmetabolism.com. Pre ďalšie zdroje a recepty navštívte stránku www.perfectmetabolism.com. Na tejto stránke budú zverejňované aj doplnujúce informácie a prípadné opravy.

ÚVOD

Prečo diéty nefungujú?

Už ste sa niekedy čudovali nad tým, že niektorí ľudia môžu zjesť hocičo a nepriberú ani gram, zatiaľ čo vám stačí privoňať ku koláčikom a hneď ste o kilo ťažší? Alebo prečo sa aj napriek prísnej diéte a intenzívnemu cvičeniu neviete zbaviť tuku na bruchu? Možno sa vám nakoniec aj podarí schudnúť, ale divíte sa, prečo sa vám tento stav nedarí udržať dlhšie.

Všetko to súvisí s metabolizmom.

Fungovanie nášho metabolizmu ovplyvňuje takmer všetky funkcie v tele: bunkové funkcie, pocit hladu, hormóny, detoxikačné procesy, energiu, náchylnosť na choroby, rýchlosť fyzického starnutia a, samozrejme, našu hmotnosť. Ak sa môže niekto dosýta najesť a na kilách mu to nepridá, má jednoducho lepší metabolizmus. Aj žena, ktorá vyzerá v porovnaní so svojím skutočným vekom mladšie, má metabolizmus v rovnováhe. Ak každý deň chodíte do posilňovne, a pritom sa vám nedarí schudnúť ani gram, máte pravdepodobne „rozhodený“ metabolizmus.

Veľa ľudí si myslí, že za neschopnosť udržať si ideálnu hmotnosť si môžu len sami, lebo nemajú dostatočne pevnú vôľu. Neuvedomujú si, že:

Nezlyhávajú ľudia, zlyháva ich diéta.

Prečo diéty nefungujú?

Počítame kalórie, obmedzujeme tuky, snažíme sa viac cvičiť a menej jesť, pretože sme počuli, že to všetko je potrebné, ak chceme schudnúť. Lenže

mnoho z týchto bežných postupov nefunguje, ba dokonca môžu viesť k zlyhaniu – zvyšujú hlad, spomaľujú nám metabolizmus, dvíhajú hladinu cukru v krvi a negatívne vplývajú na naše hormóny. Aj keď diéty a obmedzovanie kalórií môžu krátkodobo fungovať, kým si neupravíme metabolizmus, bude strata hmotnosti iba dočasná. Pozrime sa na najčastejšie príčiny zlyhania diét.

Osem najčastejších klamných mýtov o chudnutí

Mýtus 1: „Denný výdaj kalórií musí byť vyšší ako ich príjem.“

Z matematického hľadiska to má zmysel: prijať menej kalórií, ako ste spálili, aby ste schudli. Počítanie kalórií by určite fungovalo skvele, ak by naše telá boli kalkulačky. Bohužiaľ, nie je to také jednoduché. V prvom rade, nie všetky kalórie sú rovnaké. Kalórie z tukov spracováva naše telo inak ako sacharidové kalórie. Naše hormóny reagujú odlišne s rôznymi typmi kalórií. Ak naše hormóny nepracujú ideálne – napríklad pri leptínovej alebo inzulínovej rezistencii – telo nevie efektívne spracovať určité typy kalórií. Rátanie kalórií teda stráca význam, ak ani základný metabolizmus nefunguje správne. Neprospieva nám ani drastické znižovanie kalórií, na ktoré telo zareaguje spomalením metabolizmu, čo následne vedie k jo-jo efektu a niekedy aj k strate svalovej hmoty, teda k opaku toho, čo chceme dosiahnuť.

Mýtus 2: „Nízkoenergetické jedlo je pre chudnutie zdravšie a vhodnejšie.“

Celé desaťročia sme všetci verili tomuto mýtu! Na prvý pohľad to tiež má zmysel: ak jete tuky, priberáte a upchávajú sa vám tepny. Pravdou však je, že tuk z dietetického hľadiska nepridáva na hmotnosti ani neprispieva k upchávaniu tepien (tak dobre, určité tuky to robia a tým sa musíme vyhýbať ako čert krížu). Vo všeobecnosti diéty s nízkym obsahom tukov zvyšujú pocit hladu, hladinu cukru v krvi a spôsobujú priberanie, ba dokonca môžu viesť k oveľa nebezpečnejším stavom, akým je napríklad inzulínová rezistencia, depresie, problémy so žľazami alebo aj cukrovka. Môžu dokonca spôsobiť predčasné starnutie! Prestať veriť mýtu o prospešnosti nízkoenergetických výrobkov môže byť veľmi ťažké, ale ak chceme získať kontrolu nad vlastným metabolizmom, musíme sa ho zbaviť. V druhej kapitole je podrobnejšie opísané,

ktoré tuky sú zdravé a ktorým by sme sa mali vyhnúť za každú cenu (a nemusia to byť práve tie, na ktoré teraz myslíte!).

Mýtus 3: „Ak chceme schudnúť, mali by sme piť len diétne nápoje.“

Veľmi dlho som verila tomuto mýtu. V diétnych nápojoch predsa nie sú žiadne kalórie, takže z nich nemôžeme pribrať, nie? Chceme veriť tomu, že môžeme piť alebo jesť niečo sladké bez toho, aby to vplývalo na naše zdravie alebo hmotnosť, ale ak sa na to pozrieme bližšie, nájdeme rôzne štúdie, ktoré dokazujú, že umelé sladidlá môžu spôsobovať nielen pocit hladu, ale aj problémy s inzulínom, cukrovku a obezitu. Umelé sladidlá sú asi dvestokrát sladšie ako obyčajný cukor, takže oveľa viac stimulujú chuť na sladké, a preto po nich potrebujeme jesť viac, nie menej. Predpokladá sa, že umelé sladidlá mätú naše regulačné systémy a náš mozog nezaregistruje, že sme zjedli niečo sladké. S umelými sladidlami prichádzajú aj rôzne vedľajšie účinky. Podľa doktora Josepha Mercolu dostal americký Úrad pre kontrolu potravín a liečiv (FDA) viac ako desaťtisíc sťažností na vedľajšie účinky aspartámu.

Mýtus 4: „Všetko s mierou.“

Keby som tak bola dostala cent vždy, keď som počula túto vetu! Podľa tohto pravidla „mierne množstvo alkoholu“ je aj pre alkoholika úplne v poriadku – veď predsa *všetko* s mierou je v poriadku! Dobre, viem, že je to už trochu prehnané, ale ako sa dočítate v prvej kapitole, existujú štúdie, podľa ktorých je cukor rovnako návykový ako kokaín! Pravidlo „*všetko* s mierou“ vôbec neberie do úvahy, že mnohé prísady a chemické látky v jedle sú vytvorené tak, aby boli vysokonávykové a chceli sme ich stále viac. Niektoré jedlá negatívne vplývajú na naše hormóny, ktoré potom hovoria telu, aby si ich uložilo ako tuky. Konzumácia priemyselne spracovaných potravín a potravín, na ktoré máme intoleranciu, môže spôsobovať závislosť od jedla, zápaly a zvyšovať riziko ochorenia. Takže pre mnohých ľudí neexistuje „mierne“ množstvo cukru, pšenice alebo priemyselne spracovaného jedla.

Mýtus 5: „Musím len menej jesť a viac cvičiť.“

Toto je podobný prípad ako teória o kalóriách: ak budeme cvičiť a spálime viac kalórií, ako prijmemo, schudneme. Je v tom kúsok pravdy. Cvičenie

je veľmi dôležité pre zdravý metabolizmus. Ako sa však dozviete v desiatej kapitole, nie všetky druhy cvičenia sú rovnako účinné. Väčšina ľudí si myslí, že najlepšou cestou k spáleniu kalórií je robiť veľa kardiocvičení. Lenže priveľa kardia môže mať skôr opačný efekt. Stúpne nám hladina stresových hormónov, a to spôsobí priberanie! Ľudia tiež často používajú cvičenie ako ospravedlnenie pre nevhodnú stravu; presviedčajú sami seba, že si pokojne môžu dať zmrzlinový pohár, keď ho potom spália vo fitnes centre. Tak to však nefunguje. Ak si jedlo chudobné na živiny kompenzujete cvičením, vaša vaša diéta zlyhá a vy budete chronicky unavení. V desiatej kapitole sa môžete naučiť, ako cvičiť účinnejšie.

Mýtus 6: „Celozrnné výrobky sú zdravšie.“

Pšenica bola dlhé roky základom americkej stravy. Podľa potravinovej pyramídy bolo vhodné jesť denne veľa pšeničných výrobkov. Ako „zdravšiu“ alternatívu si, samozrejme, vyberáme celozrnné výrobky, pretože obsahujú vlákninu a sú menej priemyselne upravované ako výrobky z bielej múky. Dnes už však vieme, že výrobky z múky, či už bielej, alebo celozrnnnej, prispievajú k stále dlhšiemu zoznamu zdravotných ťažkostí od priberania cez problémy s trávením, oslabenie imunity, poruchy pozornosti s hyperaktivitou, neplodnosť, choroby srdca až po Alzheimerovu chorobu a demenciu. Pšenica nie je jedinou príčinou týchto ochorení, ale je v našej kultúre pevne zakorenená. Kým nenájdeme všetky potraviny, na ktoré sme citliví, a neodstránime ich zo stravy, bude strata hmotnosti iba dočasná a zdravotné problémy budú pribúdať. Štvrtá kapitola poskytuje viac informácií o precitlivenosti na rôzne potraviny a ako to môže zmariť naše úsilie pri chudnutí. V druhej časti tejto knihy je opísaná eliminačná diéta, ktorá vám pomôže odhaliť precitlivenosť na niektoré potraviny, ktoré ovplyvňujú vašu hmotnosť aj zdravie.

Mýtus 7: „Môj metabolizmus je spomalený, pretože už mám viac ako štyridsať.“

Zhoršovanie metabolizmu je všeobecne rozšírená mylná predstava. Je pravda, že vekom sa náš metabolizmus spomaľuje, ale to nie je iba vedľajší produkt starnutia. Výkonnosť nášho metabolizmu súvisí s množstvom zmien v stravovaní a životnom štýle, ktorými sme počas desaťročí prešli. To je vlastne dobrá správa, pretože to znamená, že so správnymi informáciami

môžeme svoj metabolizmus „reštartovať“ – dokonca aj po štyridsiatke. V tejto knihe nájdete desať krokov, ktoré vám pomôžu odblokovať a znovu naštartovať váš metabolizmus.

Mýtus 8: „Mám príliš slabú vôľu a nemám dostatočnú motiváciu na dodržiavanie diéty a chudnutie.“

Ak na sebe tvrdo pracujete, a napriek tomu nevidíte žiadne výsledky, problémom nie je nedostatok motivácie. Jednoducho ste si ešte nezladili metabolizmus so svojou životosprávou, najmä preto, lebo sa v nej riadite spomínanými mýtmi. Keď nemáte v poriadku metabolizmus, nemáte kontrolu nad svojimi chútkami a vaše telo sa prepne do režimu spaľovania sacharidov a ukladania tukov. V tomto stave je takmer nemožné udržať si zdravú hmotnosť. Ako by ste mohli dosiahnuť dobré výsledky, keď máte zlé informácie?

Väčšina z nás mýtom o chudnutí verila, pretože o tom, ako si udržiavať zdravú hmotnosť a znížiť riziko ochorenia, sme nemali iné informácie. Takže hneď, ako som zistila, že nie sú správne a my sme sa zbytočne obviňovali, musela som napísať túto knihu. Chcem vám pomôcť, aby ste sa prestali pre svoju hmotnosť trýzniť, zbavili sa mylného dojmu, že ste slabí a nemáte dost motivácie, a necítili sa previnilo vždy, keď podľahnete svojim chútkam. Tiež som to zažila.

Možno teraz krútite hlavou a čudujete sa: ak všetky tieto veci nefungujú, tak čo bude fungovať? Jadrom celého problému je upravenie metabolizmu.

Budovanie perfektného metabolizmu

Pokúšať sa chudnúť pomocou diét a rátania kalórií je, ako dať si zlomenú ruku do dlahy bez toho, aby vám kosť predtým napravili. Dlahy je len dočasná záplata na riešenie hlbšieho problému. Ak vám ruku nenapravia predtým, ako ju dajú do dlahy, ostane kosť stále zlomená. Diéty sú tiež len dočasným riešením, ktoré trvá len dovtedy, kým vydrží vaša vôľa. Ak chcete dosiahnuť trvalú stratu hmotnosti, musíte napraviť svoj pokazený metabolizmus. Skutočné tajomstvo udržania zdravej hmotnosti spočíva v objavení jadra problémov s metabolizmom. Vďaka reštartovaniu a nájdeniu rovnováhy telesného metabolizmu sa dostane do rovnováhy aj vaša hmotnosť a vy budete prekypovať zdravím.

Čo je vlastne perfektný metabolizmus?

Začnime slovom **metabolizmus**. Veľa sa o ňom hovorí, ale čo vlastne znamená? Na čo metabolizmus slúži? Môžeme ho nejako kontrolovať?

Metabolizmus je definovaný ako súhrn všetkých chemických procesov v živých organizmoch, ktoré prispievajú k vytváraniu a udržiavaniu života. Tieto chemické reakcie riadia dodávanie dôležitých látok do buniek, spotrebu a tvorbu energie, rast a rozmnožovanie, trávenie, zbavovanie sa odpadu a... našu hmotnosť. Metabolizmus nás chráni pred chorobami a hrá významnú rolu v procese liečby a obnovy. Stav, keď všetky metabolické procesy pracujú správne, sa nazýva *homeostáza*, čo znamená rovnováha alebo harmónia.

Teraz sa pozrime na slovo **perfektný**. Keď je niečo perfektné, znamená to, že tomu nič nechýba, je to bezchybné a kompletné.

Možno vás slovo *perfektný* podráždí. Dosiahnuť perfektnosť je predsa nemožné, však? Sme iba ľudia! Skúsme sa však na toto slovo pozrieť z iného uhla pohľadu. V kontexte tejto knihy slovo *perfektný* znamená celistvý, úplný, zdravý. *Celistvým* pohľadom na metabolizmus môžeme dosiahnuť oveľa viac ako len úpravu hmotnosti. Zameriame sa na celkový zdravotný stav.

Celok je vždy viac ako iba súčet všetkých častí

Gestaltistická (tvarová) psychológia vychádza z predpokladu, že ľudská myseľ ako celok je komplexnejšia ako jednotlivé časti, z ktorých sa skladá. Rovnako je aj náš metabolizmus založený na závislosti a spolupráci rôznych systémov – keď jedna zložka nepracuje správne, celý systém sa môže zrútiť, podobne ako domino. Tento koncept sa označuje aj ako synergia, čiže súčinnosť všetkých častí systému, v ktorom každý prvok nemôže bez ostatných fungovať správne.

Pre západnú medicínu je typické rozdelenie podľa špecializácií. Ak máme tráviace problémy, navštívime gastroenterológa, ak máme problémy so srdcom, kardiológa a neurológ sa postará o náš mozog. Výhodou je, že lekári sa takto ľahšie môžu stať expertmi vo svojej oblasti. Na druhej strane sa však pri tomto prístupe môže zabudnúť na synergiu nášho tela. Východná integrovaná medicína pristupuje k ľudskému telu ako k prepojenému celku, pričom kľúčovú rolu hrá výživa.

Najlepšia vec na nutričnom prístupe je, že jedlo je prirodzene synergické. Živiny si navzájom zlepšujú účinky, neutralizujú sa a komplexne ovplyvňujú naše telo. Napríklad omega-3 mastné kyseliny ovplyvňujú nielen činnosť mozgu a náladu, ale tiež znižujú riziko zápalov a mnohých iných chorôb. Veľmi pekne to vyjadrila Charlotte Gersonová z presláveného Gersonovho inštitútu:

Nemôžeme liečiť iba jednu chorobu a ostatné nechať tak. Ak liečime telo, liečime všetko.

Hmotnosť je symptóm

Keď na sebe pozorujeme príznaky fyzickej nerovnováhy, väčšinou ideme za lekárom alebo do lekárne, aby sme sa vyliečili. Tieto symptómy nám však zväčša naznačujú nejaký hlbší problém. Výnimkou nie je ani naša hmotnosť. Nadváha je *iba jednou* z možností, ktorými sa nám telo snaží povedať, že s naším metabolizmom nie je niečo v poriadku. Ďalšími príznakmi nerovnováhy v metabolizme sú zvýšené triglyceridy, cholesterol a hladina cukru v krvi, únava a neovládateľný hlad.

Ak máme metabolizmus v dobrej forme, aj naša hmotnosť a ďalšie aspekty zdravia budú v rovnováhe. Zdravý metabolizmus riadi v našom tele:

- správne trávenie a spracovanie živín a ich dopravu do buniek,
- účinné odstraňovanie odpadových látok a toxínov a obnovu poškodených buniek,
- postupné a primerané starnutie,
- imunitu proti vírusom a baktériám, proces hojenia a uzdravenia,
- pomoc pri udržiavaní homeostázy.

Ak ste už niekedy rozmýšľali nad nasledujúcimi otázkami, váš metabolizmus pravdepodobne potrebuje reštart:

- Prečo sa po štyridsiatke všetko zmení? Jem stále to isté, ale zrazu mám *bruško*. Nezместím sa už do žiadnych nohavíc!

- Prečo mi trvá dva mesiace, kým schudnem tri kilá, ale po dvoch týždňoch ich mám zase späť?
- Prečo sa mi nedarí zbaviť sa tuku v oblasti brucha? Veď cvičím ako šialená!
- Prečo sa vždy tak veľmi zadýcham, keď idem po schodoch? Zdá sa, že už jednoducho nemám toľko energie ako kedysi.
- Prečo mi tak veľa jedál spôsobuje tráviace problémy?
- Mám artritídu? Mám síce iba tridsaťosem rokov, ale kĺby mám stuhnuté a boľavé.
- Prečo moja kolegyňa (ktorá má tiež päťdesiat) vyzerá, akoby len pred chvíľou oslávila štyridsiatku, zatiaľ čo ja vyzerám, akoby mi už ťahalo na šesťdesiat? Už sa ani nespoznávam v zrkadle!
- Môžem mať predčasnú demenciu? Neviem sa sústrediť. Minulý týždeň som zmeškala dve schôdzky, stratila som telefón a zabudla som vyzdvihnúť deti.
- Prečo nemôžem prežiť popoludnie bez „povzbudzovák“ (sladkostí, kofeínu alebo sacharidov)?
- Prečo som náladová a podráždená, keď sa nenajem každé dve hodiny?
- Prečo mám hladinu cukru v krvi 105, aj keď nejem takmer žiadne sladké jedlá? (Hodnoty nad 90 sú už nebezpečné a hladina 100 – 125 sa už považuje za nábeh na cukrovku.)
- Prečo som stále hladná?
- Prečo je pre mňa každodenné vstávanie také ťažké? Neviem fungovať, kým nevypijem dve až tri šálky kávy.
- Prečo nemôžem v noci zaspať, aj keď sa cítim úplne vyčerpane?
- Čo spôsobuje moje nevysvetliteľné zdravotné ťažkosti? Za posledných päť rokov sa u mňa objavila fibromyalgia, migrény, artritída, hypotyreóza a syndróm dráždivého čreva. Mám pocit, akoby som sa úplne rozpadávala!
- Prečo moja nálada tak kolíše? Môžem mať depresiu?
- Prečo mám občas veľkú chuť na hamburger a hranolčeky a po hlavnom jedle som celá rozklepaná?

Tieto otázky, ale aj ďalšie obavy, môžu znamenať, že domino už začalo padať a rovnováha vášho metabolizmu je narušená. Čím viac takýchto symptómov máte, tým je to s vašim metabolizmom horšie, a tým viac kociek domina môže padnúť.

Zlá správa je, že náš metabolizmus sa vekom spomaľuje ako dôsledok nášho stravovania, stresu, toxínov z okolitého prostredia, trávaciach ťažkostí a nezistených potravinových intolerancií. Na druhej strane to však môžeme považovať aj za dobré správy! Väčšinu týchto faktorov máme pod kontrolou, a keď ich prostredníctvom správnych informácií a nástrojov zmeníme, podarí sa nám prestaviť aj náš metabolizmus. Táto kniha vám poskytne informácie a nástroje na nevyhnutné zmeny životného štýlu a pomôže vám znovu naštartovať metabolizmus.

Tri zásady zmeny

Verím, že sa už neviete dočkať, kedy sa dozviete, ako reštartovať metabolizmus a získať znovu kontrolu nad svojou hmotnosťou a zdravím.

Nedajte sa však pomýliť. Zmena nie je ľahká. V našich zvykoch a rutine nachádzame útechu. Mnohí z vás sa už určite neúspešne pokúšali schudnúť alebo zmeniť svoje návyky, ale teraz sa pokúsime neúspechu vyhnúť. V priebehu rokov som sa naučila, že ľudia sa nedokážu zmeniť bez nasledujúcich troch zásad:

1. Potrebujete mať správne informácie. **ČO?**
2. Zmenu musíte naozaj chcieť. **PREČO?**
3. Potrebujete nástroje, pomocou ktorých zmenu uskutočníte. **AKO?**

Ako to už naznačuje aj názov knihy, *Perfektný metabolizmus* vám odpovede na tieto základné zásady poskytne.

Prvá časť súvisí s otázkou ČO? *Desať krokov k perfektnému metabolizmu*, ktoré vám pomôžu napraviť pokazený metabolizmus a oslobodia vás od večných diét a rátania kalórií! Plus bonusová kapitola s časovým rozvrhom.

Druhá časť opisuje súbor *nástrojov* potrebných na zmenu, čiže pomáha vám s otázkou AKO? Prevedie vás jemnou trojfázovou očistou a eliminačnou diétou, vďaka ktorým znovu naštartujete svoj metabolizmus – vrátane

receptov na veľmi výživné a chutné jedlá. *Viac skvelých receptov nájdete na stránke www.perfectmetabolism.com.*

Otázka PREČO? sa vinie celou knihou, aby vám pomohla nájsť vašu vlastnú osobnú motiváciu.

Nezabúdajte, že budovanie perfektného metabolizmu nie je žiadna diéta ani návod na rýchle schudnutie. Ide o zmenu vášho vzťahu k jedlu, aby ste sa mohli oslobodiť od diét a počítania kalórií a našli dlhodobý správny spôsob stravovania a života, najvhodnejší pre vás a váš metabolizmus (*takže zbohom, jo-jo efekt!*).

ZAPAMÄTAJTE SI: **ZBAVTE SA POCITU VINY!**

Nikdy nedosiahnete dobré výsledky, ak máte zlé informácie.

Ako obézne dieťa som veľakrát zažila pocit viny. Prečo nemôžem mať normálnu hmotnosť? Prečo mojím súrodencom stačí jeden kúsok babkinej fondánovej torty, kým ja ich zjem osem? Pravidelne som sa pri jedení prestala ovládať a potom som mala výčitky svedomia. Myslela som si, že som slabá alebo lenivá. Teraz už viem, že na vine bol môj metabolizmus. Áno, aj deti môžu mať metabolizmus v nerovnováhe a trpieť s tým súvisiacimi ochoreniami. Chorobami, ktoré boli kedysi „dospelácke“, dnes trpí čoraz viac detí.

Pozrime sa na zopár faktov, ktoré vám pomôžu zbaviť sa pocitov viny:

- Väčšina rád týkajúcich sa výživy, ktoré ste počúvali celé roky, bola nesprávna.
- Nesprávne informácie *rozhodili* váš metabolizmus a pokazili hormóny hladu.

Vy ste nezlyhali... zlyhala vaša strava!

Ako by ste si teda mohli udržať zdravú hmotnosť, keď nemáte v poriadku metabolizmus? Bez správnych informácií je to takmer nemožné!

Jedným z dôvodov, prečo sa tak veľmi túžim podeliť o tieto informácie v mojej knihe, je, že sama som trpela potravinovými

intoleranciami, tráviacimi ťažkosťami, kolísaním hmotnosti a podobne. Chcem sa s vami podeliť o moje zážitky na ceste k vyriešeniu zdravotných problémov.

Moja krásna skladačka zdravia – môj príbeh

Rovnako ako u väčšiny súčasných Američanov, aj moje zdravotné problémy sa začali skoro. Keď som bola dieťa, často som chýbala v škole pre alergie, vlečúce sa ušné infekcie a tráviace problémy. Ako veľmi vyberavá jedáčka som už v základnej škole začala priberať. V šiestej triede som vážila viac ako v súčasnosti. Deti v škole sa mi každý deň posmievali, pretože som bola tučná. Moji rodičia vyhľadali odbornú pomoc v snahe povzbudiť ma v chudnutí. Živo si pamätám, ako som si pred jedným sedením chystala veľký šťavnatý sendvič s arašidovým maslom a želé, asi ako keď si alkoholik dá posledný drink pred nástupom na liečenie! Napriek snahe a neustálemu naliehaniu mojich rodičov nič nefungovalo. Moja túžba schudnúť nebola jednoducho väčšia ako túžba po koláčikoch, zmrzline a sendvičoch s arašidovým maslom a želé. Moje chůtky vždy vyhrali.

Keď som však začala chodiť na strednú školu, všetko sa zmenilo. Už som viac nechcela, aby ma volali „tučibomba“. Vtedy sa začala silná motivácia pomaly vyhrávať nad mojimi chůtkami. Podarilo sa mi zbaviť sa nadváhy a z „tučibomby“ som sa zmenila na chutnú tinedžerku. Myslím si, že to ma presvedčilo, že hlavným cieľom je byť chudá – tento spôsob myslenia ma priviedol na zlú cestu na nasledujúcich niekoľko rokov. Namiesto toho, aby som sa sústredila na správnu výživu a udržiavanie tela zvnútra, zamerala som sa iba na vonkajšok. Počas toho obdobia som urobila veľa chýb: pila som diétne nápoje, chytila som sa do pasce nízkotučných diét a rátania kalórií, vyskúšala som vegetariánstvo (vôbec som nevedela, čo vlastne robím!), veľa som cvičila a stále som prijímala veľa cukru.

Okolo dvadsiatky som mala síce svoju hmotnosť pod kontrolou, ale pomaly som sa blížila k vyhoreniu, aj keď som o tom ešte nevedela. Trpela som zápalmi, chronickými bolesťami, infekciami prínosových dutín, bola som nesústredená a unavená. Už si ani nepamätám, koľkokrát som bola na antibiotikách a myslela som si, že na hltaní liekov nie je nič zlé. Vtedy som

si neuvedomovala, že všetky tieto príznaky súvisia s hlbšími problémami v mojom tele.

Zistili mi Raynaudov syndróm a pozitívny test na ANA (antinukleárne protilátky) – dva príznaky autoimunitných ochorení (pri ktorých telo napáda vlastné bunky). Ešte stále som síce bola na jeden príznak vzdialená od diagnostikovania autoimunitnej poruchy, ale poradili mi, aby som sa snažila znížiť hladinu stresu, pretože stres je často spúšťačom takýchto ochorení. Samozrejme, rázne som prikývla, aj keď som dovtedy ani netušila, že som v strese a už vôbec som nemala predstavu, čo robiť, aby som to zmenila. Neuvedomovala som si, aký tlak prežívalo moje telo, keď sa muselo celý deň spoliehať na prísun cukru, kofeínu a sacharidov, aby mohlo vôbec fungovať. Nevedela som, že kombinácia skrytých potravinových intolerancií a intenzívneho cvičenia narobila takú spúšť. Napriek tomu, že moje telo a nadobličky sa začali pomaly rúcať, som si ešte stále nechcela priznať, že všetky tieto symptómy súvisia so stravovaním a životným štýlom.

Po tridsiatke som stále trpela únavou, nesústredenosťou, zápalmi prínosových dutín a chronickou bolesťou kĺbov. Antibiotiká som kupovala na kilá. Pi jednej z mnohých návštev u lekára mi zistili nízky počet bielych krviniek. Staršie záznamy odhalili, že je to tak už niekoľko rokov. Môj lekár ma poslal k reumatológovi, ktorý mi urobil množstvo testov, a aj keď ukazovateľ ANA bol stále pozitívny, všetky ostatné testy sa skončili s negatívnymi výsledkami. Znova ma teda prepustili s radou, aby som sa snažila udržať stres pod kontrolou. Na jednej strane mi síce odľahlo, že nemám lupus, ale na druhej strane som stále nerozumela tomu, prečo mi chýba toľko dielikov v mojej skladačke zdravia.

Keď som sa snažila nájsť viac informácií o mojich príznakoch, zistila som, že príčinou by mohol byť lepok. Alergiológ mi urobil testy na celiakiu, ale tie boli negatívne. Preto mi povedal, že môžem ďalej jesť pšenicu a lepok. *(V tom čase prakticky nikto netušil o precitlivenosti na lepok.)* A tak som teda ďalej konzumovala pšeničné výrobky a napchávala sa antibiotikami.

Zlom prišiel o niekoľko rokov neskôr, keď som objavila semenka chia. Pridala som túto úžasne výživnú potravinu do svojho jedálneho lístka a prinieslo to skvelé výsledky: mala som viac energie, svaly a kĺby ma boleli menej, zlepšilo sa mi trávenie a koncentrácia. Po ďalšom bádani som sa aj