

A hand holding a pink clock surrounded by floating rose petals and green leaves.

MENOPAUZOU S LEHKOSTÍ

Tajemství spokojené ženy a jejího okolí

ALICA ANNA SZABÓ & PETRA KUBALOVÁ

nastole

Menopauzou s lehkostí

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Alica Anna Szabó & Petra Kubalová

Menopauzou s lehkostí – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

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

ALBATROS  **MEDIA**

MENOPAUZOU S LEHKOSTÍ

Tajemství spokojené ženy a jejího okolí

ALICA ANNA SZABÓ & PETRA KUBALOVÁ

nastole

Informace obsažené v této publikaci jsou vyjádřením názorů autorek a přesvědčení na základě medicínského vzdělání, mnohaleté praktické zkušenosti a čerpání z dostupných odborných zdrojů aktuálních v době vydání. V žádném případě není přechtení této publikace plnohodnotnou náhradou odborného vyšetření. Vydavatel ani autorky nenesou odpovědnost za nesprávné využití doporučení obsažených v publikaci.

Na vydání publikace se nepodílel žádný externí sponzor.

Tuto knihu věnujeme všem ženám v období premenopauzy a menopauzy a jejich mužům, kteří chtějí svým partnerkám lépe porozumět a být jim oporou v náročné životní etapě. Stejně tak je ovšem tato kniha určena ženám, které menopauza teprve čeká, aby získaly potřebné informace a mohly ji prožít s lehkostí. V knize také naleznete vysvětlení medicínských pojmů a jejich překlad do „lidštiny“. Jsou v ní praktické návody, co dělat, když se vás týkají některé popsané stavy a potíže.

Nechť je vám praktickým a laskavým rádcem a průvodcem.



Vše jsem koncipovala pohledem lékařky funkční medicíny a psychosomatiky a obohatila o vlastní zkušenost ženy, která menopauzou docela nedávno prošla. Nejvíce prostoru jsem vyhradila tématům, se kterými se na mne nejčastěji obracejí moje klientky. Knihu jsem psala s láskou a úctou k ženám svého rodu, sobě samé a všem moudrým a laskavým ženám, které jsem na své dosavadní cestě životem potkala a mohla se od nich učit.

Jsem vděčná i těm, které se ke mně nechovaly laskavě a příjemně, neboť to v danou chvíli jinak neuměly, a přesto mne reakce na jejich chování obohatila o pohled do „zrcadla“ a někam dál posunula.

Bude mi ctí a potěšením, když v této knize naleznete odpovědi na některé svoje otázky a ve výsledku pocítíte úlevu od problémů spojených s menopauzou a/nebo přijmete toto životní období jako příležitost k přesunu do nové a krásné dimenze svého života.

Poděkování

Bez laskavosti, optimismu, povzbuzení a trpělivosti ze strany mých „mužů“ – manžela a syna – by tato kniha vůbec nevznikla. Bez důvěry, kterou do mne vložily Jarmila Frejtichová a Kačka Janebová Adamová, bych nikdy nedostala příležitost napsaný text publikovat a zařídít, aby se kniha dostala až k vám. Bez Petřiny pomoci a inspirace bych u některých, zejména sociálně-psychologických kapitol nevěděla, jak je uchopit. Bez editace a korektury Pavlín Zelníčkové by kniha nebyla srozumitelná pro laickou veřejnost a utrpěla by i čeština, neboť není mým rodným jazykem. Bez grafické úpravy Heleny Jiskrové, Kristiny Synek a Martiny Mojzesové by kniha nebyla barevná a chyběly by v ní vysvětlující schémata a obrázky.

Všem vám děkuji, za to, že jste tady pro mne byli, když jsem potřebovala pomoc a pochopení, za trpělivost, podněty i zpětnou vazbu a zejména za lidskost, s níž kniha mohla vzniknout. Zejména Petře děkuji za kus práce na velké části našeho společného díla.

Jsem žena, kterou menopauza teprve čeká, a díky možnosti podílet se na vytvoření této knihy také žena, která už ví a nebojí se. Setkání s ženami, které menopauzou procházejí či prošly, sdílení osobních zkušeností mé mamky a prožitky mých klientek v koučovací praxi mi ukázaly, že se jedná o důležité období v životě ženy, které by nemělo být opomíjeno a rozhodně by se o něm mělo mluvit. Jsem proto nesmírně ráda, že jsem dostala možnost s Alicí vytvořit takto zásadní text.



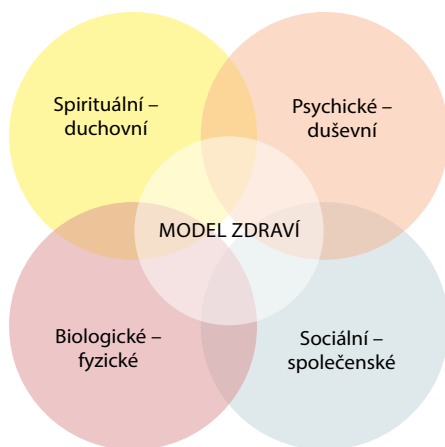
V knize se zabývám psychosociální stránkou období menopauzy, které se dotýká všech stránek života, a to doslova. Při tvorbě tohoto komplexního pohledu jsem využívala svých novinářských, psychologických a koučovacích zkušeností a tím vám mohla předat, věřím, vše podstatné. A s upřímností mohu knihu doporučit i mladším ženám, které mají ještě čas připravit své tělo i duši k tomu, aby menopauzou prošly s lehkostí. Já za to děkuji. Samotné psaní knihy mě rozhodně přimělo zamyslet se nad svým životem, nad tím, jak se chovám ke svému tělu i kam chci v budoucnu směřovat. Tuto možnost posílám i vám.

Poděkování

Děkuji svému manželovi za čas, který mi dopřál, abych mohla přemýšlet, studovat, psát, a také za podporu a respekt, jež mi neustále projevoval. Děkuji své dceři, obrazu budoucích žen, pro něž bude důležité vědět, co vše být ženou obnáší. Velké díky patří mé mamce, která se mnou sdílela všechny své velmi osobní zkušenosti s menopauzou, jež přišla v období její nemoci. Děkuji i všem ženám, Pětě, Báře, Denise, Kamče, Galině, Renče a dalším, za rozhovory, sdílení zkušeností a otevřenost. Kapitola o módě a změně vzhledu a proporcí menopauzální ženy vznikla díky zkušenostem osobní stylistky Petry Kasalové, která desítkám žen v menopauze vrátila úsměv a pocit toho, že jsou stále krásnými ženami. To dělá díky své tvorbě i módní návrhářka Eliška Tomková, jež na menopauzální ženy myslí při tvorbě svých kolekcí. A v neposlední řadě děkuji mé spoluautorce Alici za přizvání k tvorbě této knihy a díky také všem, kteří se na tvorbě knihy podíleli.

Úvod

Ve své praxi využívám poznatky a zkušenosti celostní, funkční neboli integrativní medicíny (je to jedno a totéž), jež spojuje to nejlepší z klasických západních, přírodních a tradičních principů léčby a psychosomatiky, která řeší vztahy mezi stavem mysli a projevy na těle.



V souvislosti s celostní medicínou a psychosomatikou věřím na bio-psycho-socio-spirituální model zdraví a nemoci.

To znamená, že nemoc je komplexním výsledkem interakcí mezi faktory biologickými (genetika, strava, fyzická kondice, životní prostředí), psychickými (osobnost, emoce, chování), sociálními (vztahy, kultura, socioekonomická situace) a spirituálními.

Všechny tyto faktory se navzájem ovlivňují. Je zjednodušující začít léčit pouze tělo či častěji jeden konkrétní orgán. Stejně tak je nebezpečné pátrat pouze po psychických či duchovních příčinách.

V ideálním případě je vhodné zmapovat jednu oblast po druhé a identifikovat, co mohu udělat pro zlepšení zdraví, ideálně v rámci prevence, tzn. nedat nemoci příležitost, aby vznikla a projevila se.

Menopauza není nemoc ani ostuda!

Je to přirozený stav, ke kterému je žena evolučně předurčena. Přichází obvykle kolem 4. dekády života. Toto období v životě ženy je tím nejtěžším, neboť dochází k velkým změnám na všech úrovních zdraví: tělesné, duševní, sociální i spirituální.

Menopauza je spojena s řadou symptomů (příznaků), které mohou být více nebo méně obtěžující, bolestivé, vyvolávat úzkost a deprese. Zároveň je to přechod do dimenze zralosti a moudrosti, protože my už VÍME!

Máme odžito, přeskočily jsme v životě už pár překážek, několikrát nás život pěkně propleskl, vychovaly jsme děti, růžové brýle jsme už odložily, máme jasnější představy o partnerských vztazích nebo kariéře, známe svoji hodnotu, rozlišujeme mezi důležitými věcmi a těmi druhami, ale pořád jsme ještě při síle a chuti do života, i když tělo začíná jevit známky opotřebení.



Pojďme se společně podívat na to, jak z tohoto náročného období vytěžit pro sebe co nejvíce pozitivního a jak zmírnit nepříjemné projevy pomocí bylinek, úpravy jídelníčku, vhodné fyzické či duševní aktivity a sociálních vazeb.

Obsah

ÚVOD	6
Menopauza není nemoc ani ostuda!	7
TRÁVICÍ ÚSTROJÍ	12
Nelez na tu váhu!	12
(Sebe)láska také prochází žaludkem aneb psychogenní aspekty příjmu potravy	13
Hlad – kde se ten pocit bere?	17
Čínská studie aneb máme se stát vegany?	25
Trávicí soustava, její orgány a jejich nejčastější poruchy	30
Žvýkat, žvýkat, žvýkat (a nehltat)	31
Žaludek, kterým prochází sebeláska	34
Tenké střevo aneb druhý mozek	38
Co dělat, když už je problém propustného střeva na světě?	43
Tlusté střevo a 10 % člověka	44
Slepé střevo	53
Jak je to s laktózou a intolerancí	53
A jak je to s mléčnou bílkovinou?	57
Espresso, lungo, kapučíno, caffè latte a jiné podoby kofeinu – ano, nebo ne?	59
Zdravá játra versus nemocná játra	60
Nadýmání a flatulence jako zdroj bolesti a sociální izolace	67
Zácpa aneb o čem se nemluví a proč jsou na tom ženy hůř	69
Hemoroidy – příliš častá nepříjemnost	72
Syndrom dráždivého tračníku – nová epidemie naší doby	77
Chronický zánět	82
HORMONÁLNÍ REVOLUCE	84
Jak je definována menopauza	84
Co je to premenopauza	85
Jaké jsou typické projevy premenopauzy a menopauzy	85
Léčba příznaků menopauzy	86
Co jsou to hormony	88
Štítná žláza	94
Jak funguje	94
Co když nefunguje?	94
Štítná žláza a menopauza	96
Jak se onemocnění štítné žlázy projevují	96
Jak probíhá vyšetření	97
Jaká je obvyklá léčba	97
Vliv stravy na kondici štítné žlázy	97
Největší hormonální změny v premenopauze a menopauze aneb když se vaječníkům chce spát	102

Jak vaječníky fungují	102
Estrogeny	104
Progesteron	106
Androgeny a žena?	113
Testosteron	113
DHEA (dehydroepiandrosteron) aneb molekula věčného mládí?	114
Andropauza – „mužská menopauza“ aneb jak pochopit, co se děje partnerovi, a jak mu pomoci	117
Stres a unavené nadledvinky	120
Fáze 1 – poplach aneb náhlá a těžká životní situace	127
Fáze 2 – kladení odporu aneb rezistence	128
Fáze 3 – vyčerpání	128
Hormony a spánek	137
Které hormony, neurotransmitery, vitaminy a minerály jsou úzce propojené se spánkovým cyklem?	141
Faktory působící na kvalitu a kvantitu vašeho spánku	152
Hormony a deprese	160
Co je deprese	160
Co dělat, když máte depresi	163
Inzulinová rezistence (metabolický syndrom) aneb tichý zabiják	171
Co je inzulinová rezistence	172
Kdo má větší pravděpodobnost vzniku inzulinové rezistence	172
Jak se inzulinová rezistence projevuje	173
Jak se inzulinová rezistence diagnostikuje	176
Obvod pasu	178
Jak se inzulinová rezistence léčí	179
Osteoporóza aneb tichý zloděj kostí menopauzálních žen	181
Jak osteoporóza vzniká	182
Koho osteoporóza nejvíce postihuje	183
Jak osteoporóza diagnostikuje	184
Jak se osteoporóza léčí	184
INKONTINENCE	188
Jaká jsou dostupná řešení inkontinence	190
KOMUNITA A VZTAHY JAKO ŽIVOTNÍ NUTNOST	192
Nová fáze života	192
Parta do MENOpohody aneb najdi si své přítelkyně ze stejného lesa	193
Je čas podělit se o to, co se ve mně děje, s někým, kdo mě nesoudí, ale pochopí	197
Vztahy jako investice	201
My a naši stárnoucí rodiče	205
DOMA ZAČÍNÁ BÝT PRÁZDNO	208
Jak se vyrovnat s odchodem dětí	210
Zamávat, posmutnět, poplakat a jít dál	211

Nový vztah s dětmi	214
Když hnízdo nemá kdo opouštět	217
Pro hlavu i duši nejtěžší přijetí	217
JÁ, MŮJ MUŽ A (NAŠE) MENOPAUZA	219
Čas zúčtování	224
Zůstaňme v posteli, ale promluvme si o tom	233
Druhá míza aneb jdeme od sebe	237
V HLAVNÍ ROLI KONEČNĚ JÁ	240
Můj čas a nové sebevědomí	245
Jak zjistit, co chci? Čemu se věnovat?	245
Práce a já	249
Na změnu je čas vždy a nikdy pozdě	251
Moje rozkvetlá zahrada	252
Setkání se smrtí	255
Vděčnost za svůj život	256
ZRCADLO, ZRCADLO, POVĚZ MI, JAK JSEM SE ZMĚNILA	258
Co se to děje s mými vlasy?	261
Pleť a kůže aneb vrásky krásy	265
Tělesné tvary aneb co si mám vzít na sebe	269
1. krok: upřímnost k sobě a přijetí změny	270
2., 3., 4. krok: spodní prádlo, materiály, barvy a tak dál	274
Řešte materiál látek a vyřešíte stres z pocení	275
Jak zamaskovat problematické partie	277
Ach ty nohy!	281
METABOLICKÝ ANTI-AGEING	283
Co je to chronologický věk	283
Co je to biologický věk	283
Co je to stárnutí a proč k němu dochází	284
Jaké jsou projevy stárnutí	284
Volné radikály	286
NAD+ – zázrak proti stárnutí?	287
Cross-linking aneb glykace tkání	288
Hormonální rovnováha	289
Ochrana mozku proti stárnutí	290
3 faktory, které ovlivňují dlouhověkost	291
Jaké mýty jsou spojené se stárnutím	293
Co se s tím dá dělat	293
ZŮSTAT V POHYBU, ALE NAJÍT I OPRAVDOVÝ KLID	298
A zase ty hormony	299
Jak se hýbat v menopauze?	302
Posilování	302

Nordic walking	305
Jóga	306
Vyslyšte volání po odpočinku	308
Meditace a relaxace	312
Jak meditovat	313
RECEPTY PRO ZDRAVOU MENOPAUZU	315
Z kuchyně Alice	315
Chillindron	315
Lečo od mého maďarského manžela	316
Trippa a la Fiorentina aneb dršťky po florentinsku	318
Kadeřávkové chipsy	319
Jahodová polévka s makovým nokem	319
Domácí granola pro zdravou snídani	320
Z kuchyně Petry	321
Oranžové mlsání s dýňovými či mrkvovými sušenkami	321
Hummus s rajčaty	322
Ryba se zeleninou v pekáčku	323
ZDROJE	325
O autorkách	334

Alica Anna Szabó napsala kapitoly: Trávicí ústrojí, Hormonální revoluce, Inkontinence, Metabolický anti-ageing.

Petra Kubalová napsala kapitoly: Doma začíná být prázdný, V hlavní roli konečně JÁ, Zrcadlo, zrcadlo, pověz mi, jak jsem se změnila, Zůstat v pohybu, ale najít i opravdový klid.

Ostatní kapitoly pro vás napsaly autorky společně.

Než začnete číst

Jednotlivé kapitoly v této knize jsou uspořádány tematicky tak, abyste případně mohla přeskočit to, co vás nezajímá nebo se vás netýká. Některé informace a zejména doporučení se proto budou opakovat, jelikož pohledem celostní medicíny všechno souvisí se vším.

Trávicí ústrojí

„Ať je strava tvým lékem a lék tvou stravou.“

Hippokrates

Na začátku této knihy jsem se pokusila prostřednictvím grafu vysvětlit, jak se terapeuti s funkčním přístupem dívají na problematiku zdraví. V bio-psycho-sociálním modelu je součástí biokapitoly stav fyzického těla. A protože stav fyzického zdraví přímo úměrně souvisí se stravou, jejím zpracováním a využitím, nemohu této kapitole věnovat méně pozornosti, než si zaslouží.

Níže jsem se pokusila shrnout obecné principy a informace o potravě, jejím příjmu a zpracování v našem těle tak, abyste vnímala stravování v souvislostech a našla si to, co potřebujete. Vše je zaměřeno na potíže, se kterými se obvykle potýkají ženy na prahu menopauzy a později.

Nelez na tu váhu!

Máte dojem, že máte po čtyřicítce větší břicho, silnější boky, celulitida se rozšířila, kdysi pevné paže volně visí, pokožka i vlasy jsou mnohem sušší a podstatně jich ubylo? A přitom se bojíte najíst, aby se to vše ještě nezhoršilo?

Ne že by za vše uvedené mohla výhradně strava a výživa, ale i vaše tělo v rámci přechodu „přechází“ do jiné dimenze, ve které se mění jeho potřeby, a je dobré o nich něco vědět a snažit se je respektovat.

Tělo se vám odmění. Přece jenom, chcete si ještě užívat život v plné síle, kvalitě a radosti. A tím, co jíme, ovlivňujeme nejen vzhled a fyzický výkon, ale i procesy v těle, které určují naše zdraví, náladu, myšlení a životní energii.

Neexistuje jeden univerzální způsob stravování.

Jednomu něco chutná, jinému totéž nemusí dělat dobře. Jinak se potřebuje stravovat fyzicky pracující člověk nebo aktivní sportovec, jiné potřeby bude mít jedinec se sedavým zaměstnáním.

(Sebe)láska také prochází žaludkem aneb psychogenní aspekty příjmu potravy

Toto staré rčení jsem trochu poupravila, neb to, co sníme, není jenom tím, čím zaháníme pocit hladu. Velmi často je to způsob, jak se vyrovnat se stresem, ukojit naše labužnické choutky, touhu po slasti, zajistit si pocit bezpečí, vyplnit prázdnotu nebo potvrdit svoji hodnotu tím, co uvaříme a jak našim strávníkům chutná.

Ano, i to, co a kolik (obě tato slova jsou stejně důležitá!) sníme, je odrazem naší sebeúcty. A ano, je to vidět navenek! Takže pokud netrpíte nějakou zákeřnou metabolickou nemocí, kvůli které jste obézní nebo vychrtlá, tak vaše okolí podprahově vnímá to, jak vypadáte.

Z toho není těžké vytušit, jakou hodnotu máte sama pro sebe a jak o své hodnoty pečujete. Jak vysoko jste ve svém vlastním vnitřním žebříčku priorit.

Když používáme jídlo k řešení svých emocionálních problémů, hovoříme o poruše příjmu potravy. Pro člověka trpícího poruchou příjmu potravy přestává být jídlo součástí života a stává se jeho hlavní náplní. Tedy tehdy, když se snaží ulevit svým pocitům dietami nebo naopak konzumací jídla a nápojů. Poruchy příjmu potravy jsou převážně ženskou formou reakce na psychické trauma.

Slastné uspokojení pocitu hladu je od útlého dětství spojeno s pocitem jistoty a bezpečí. Když novorozenec pláče, matka jej uklidňuje kojením. Jídlem (případně pamlsky) se děti odměňují za dobré chování.

V důsledku toho některé emoční stavy automaticky vedou k myšlenkám na jídlo. (I tak jsem nadále přesvědčena, že mateřské mléko je nejlepší potravou pro novorozence.)

ZAJÍMAVOST

Přehled studií ukazuje, že „emoční způsob jídla“ je charakteristický pro 84 až 100 procent žen s nadváhou.

Při pocitu fyziologického hladu sníme cokoli, co zasytí. Při emočním hladu, tedy hladu po lásce, pozornosti, ocenění, bezpečí, se objeví chuť jen na určitý typ potravin, obvykle s vyšším obsahem cukru, bílé mouky a tuku. Například čokoláda nebo nutella poskytne víc útěchy, uklidnění, uspokojení, povzbuzení, odvahy než svazek ředkviček. Na kousku čokolády pro zvednutí nálady není nic špatného, ale konzumace celé bonboniéry jako „řešení“ emočního stavu je špatným návykem.

Neznám ženu, která by ve stavu stresu běžela do lednice, aby se „upokojila“ konzumací řapíkatého celeru, špenátu nebo papriky. Obvykle vyhledáváme potraviny, které jsme se naučily jíst v dětství, když nás téměř všichni bezpodmínečně milovali, nebo potraviny, které jsme objevily na cestě životem a máme je spjaté s nejhezčími vzpomínkami.

Pokud vás vaše milující babička rozmazlovala domácími kynutými knedlíky s borůvkami, pak vězte, že i když už je dávno nevaříte, neb se snažíte používat pohanku, amarant a úplně vynechat kvasnice, lepek a cukry, samozřejmě že kdykoli je spatříte na jakémkoli jídelním lístku jakékoli restaurace jakékoli cenové a kvalitativní úrovně, vzpomínka na babiččinu bezpodmínečnou lásku vás dožene k tomu, že na ně dostanete chuť.

Generace našich babiček, dědeček a většinou i rodičů totiž neuměla o emocích mluvit, zabývat se jimi, rozeznávat je. Uměli je projevovat, obvykle na nevědomé úrovni. Například tím, že „kvůli vám“ si někdo dal tu práci, ráno vstal a vaše oblíbené jídlo vám uvařil bez ohledu na to, jak moc časově a energeticky bylo náročné na přípravu. Jinými slovy, jako by vám tím jídlem někdo říkal: „Mám tě ráda, stojíš mi za to, jen ti to neumím říct jinak.“ A odtud pramení rčení, že láska prochází

žaludkem. K většině emočního jedení navíc dochází pozdě odpoledne nebo večer, což je z hlediska potřeb organismu a přibývání na váze nejhorší možná doba.

Ženy jsou silněji určovány svým tělem než muži a jsou s ním také více spojeny, proto je také více řeší a investují do něj více času, energie, pozornosti i finančních prostředků. Sociální uznání ženy závisí mnohem více na jejím vzhledu, i když se na tomto poli v posledním století hodně změnilo.

Muži mají jiný metabolismus než ženy. Více svalové hmoty, v klidovém stavu více spalují. Tělo ženy má více tukové tkáně než mužské. Snaží se uchovat si tuk. Je to evolučně osvědčený ochranný mechanismus, který zásobí tělo pro případ gravidity. Ženy tuk účinně a rychle ukládají a pomalu ztrácejí; muži pomaleji ukládají tuk a efektivněji a rychleji jej uvolňují.

Každý se někdy přejí, ale muž nebo dítě to většinou přejdou bez problémů a zbytečného zpytování. Když se přejí žena, začíná si dělat starosti, že přibere nebo že se nedokázala ovládnout. Dá si předsevzetí, že od zítřka se bude hlídat, bude disciplinovaná, ale často opět podlehne a dostane se do kruhu stále se opakujících předsevzetí a pocitů viny.

Dojde-li ke spojení jedení s pocity viny, už je jen krůček k poruše příjmu potravy. To může být důvodem, proč se psychogenní poruchy příjmu potravy vyskytují převážně u žen. Mnohé ženy by si chtěly dopřát oblíbené jídlo a neztloustnout. Některé najdou „řešení“ v bulimii a přebytečné kalorie se snaží z těla dostat zvracením nebo projímadly. Jiné neodolají pokušení, budou se dál přejídat a přibírat jedno kilo za druhým, zároveň se budou trápit tím, jak vypadají, zkoušet diety a odsouvat skutečný život na dobu, až zhubnou.

Emoční jedení může souviset i s povahou. Záchvaty přejídání jsou typické pro příliš hodné ženy. Tyto ženy nedávají dostatečně najevo své emoce, nechťejí nikomu ublížit a snaží se všem zavděčit. Zajídají vztek, strach, bezmocnost, opuštěnost atd. Tlusté ženy si růžově malují představu o životě ve štíhlém těle, věří, že pak konečně najdou vysněného partnera, budou středem pozornosti, lépe zapadnou mezi ostatní, bude se jim dařit a budou šťastnější.

Fakt, že se emoční jedení týká zejména žen, souvisí i s hormony. U mnoha žen stoupá před menstruací chuť na tučné a sladké,

u některých také na tučné a slané. Tato nezvladatelná chuť na tučná a sladká jídla má hlubší smysl. Cukr zvyšuje hladinu serotoninu a tuk zase zvyšuje hladinu endorfinu. Konzumaci takových jídel se ženy před menstruací brání dalšímu poklesu nálady.

Také užívání hormonální antikoncepce způsobuje u některých žen záchvaty přejídání a nadměrné hromadění vody, pilulka s hormony totiž nalhává ženskému tělu, že je těhotné, a tělo potom reaguje, jako by tomu tak opravdu bylo, a ukládá si zásoby důležité pro vývoj plodu. Některé ženy reagují na antikoncepci častými výkyvy nálad. S kolísáním nálady se mohou vypořádávat pomocí jídla. U některých žen epizody přejídání skončí, když vysadí antikoncepční pilulky.

Uvádí se, že poruchy příjmu potravy mají charakter závislosti a změnit patologické chování i vnitřní postoje k jídlu a vlastnímu tělu je stejně těžké, jako je tomu u pacientů, kteří jsou závislí na návykových látkách.

Pokud se vás týká nadváha nebo obezita, aniž byste rozpoznala, zdali vás trápí skutečný hlad (to je v menšině případů), nebo „chutě“ (bohužel většina), žádná dieta vám nemůže přinést trvalý uspokojivý výsledek.

Podle Sigmunda Freuda je jídlo v životě člověka prvním skutečným zdrojem smyslné slasti. První jídlo dostáváme obvykle formou kojení. To nám kromě potravy, kterou potřebujeme k přežití, poskytne i pocit bezpečí a slast. Říká se tomu „ustrnutí v orálním stadiu“.

ZAJÍMAVOST

Žádnou dietou se nedají vyřešit nevyřešené emoce.

Takže než si necháte zmenšit žaludek, utratíte tisíce za krabičkové nebo jiné diety, polknete stovky zaručených kapslí na hubnutí, zničíte si záda nebo se utrápíte v posilovně či podstoupíte celou řadu zákroků na plastické chirurgii, zamyslete se nad tím, PROČ jíte. Není-li to hlad, je nejvyšší čas začít řešit tento problém u psychologa, lékaře nebo naturopata s psychosomatickým zaměřením a nechat si vyšetřit hormony.

Jíme totiž POUZE ze 2 důvodů:

- Mám hlad = fyziologická potřeba přísunu energie a živin.
- Mám chuť = potřebuji vyřešit nějakou emoci.

Hlad – kde se ten pocit bere?

Za pocity hladu může tzv. bloudivý nerv (nervus vagus), který propojuje krk, hrudní a břišní dutinu. Právě tento nerv „sleduje“ plnost našich žaludků a do části mozku, kterou známe pod názvem hypothalamus, zasílá informace, které získá na základě obsahu hladiny krevního cukru (glukózy) v krvi a některých signálních hormonů:

- Leptin je hormon, který našemu mozku říká „jsem sytá“.
- Naproti tomu ghrelin zase stimuluje pocit „mám hlad“. Tyto 2 hormony mají protichůdný účinek.
- Na množství tráveniny v tenkém střevě upozorňuje třetí důležitý hormon, cholecystokinin.

Studie z roku 2013 zjistila, že Američané, kteří žijí na úrovni moře, jsou 4–5krát častěji obézní než ti, kteří žijí ve vysokohorských komunitách. Výsledky zůstaly konstantní, a to i po kontrole dalších faktorů, jako je intenzita cvičení, socioekonomický status a historie rodiny. Navíc, Colorado, „nejštíhlejší stát“ v Americe, je jediným státem s mírou obezity nižší než 20 %. Tyto statistiky nejsou náhodné, ale jsou spíše výsledkem zvýšených energetických výdajů potřebných k přizpůsobení se prostředí řídkého vzduchu.

ZAJÍMAVOST

Stejná studie také ukázala, že nadmořská výška ovlivňuje způsob, jakým vnímáme hlad a sytost (pocit plnosti). Výsledky ukázaly, že lidé vystavení nadmořské výšce se cítí méně hladoví, protože hladiny leptinu (hormonu sytosti) v těle narůstají, zatímco ghrelin (hormon hladu) zůstává nezměněn. To platilo i po intenzivním cvičení. Rychlost metabolismu se zvýšila, což znamenalo, že lidé spálili více kalorií, ale také se cítili méně hladoví po cvičení. Je to perfektní kombinace pro nastartování procesu redukce hmotnosti.

Takže až pojedete na ozdravný pobyt s jógou, kde se budete chtít mimo jiné zbavit nějakého toho kila navíc, doporučuji pobyt v horách.

Pocit hladu je přirozenou reakcí organismu na to, že potřebuje další živiny a energii z jídla. Mezi jeho příznaky řadíme kručení v břiše, pocit prázdnoty v žaludku, bolest hlavy, podrážděnost, a dokonce i zhoršenou koncentraci. Někteří lidé jsou po konzumaci jídla sytí i několik hodin, zatímco jiné může trápit neustálý hlad. Většinou je výsledek závislý na složení, množství a frekvenci přijatého jídla.

Zdravé lidské tělo má vyvinuté silné adaptační mechanismy a při dostatečném množství tekutin vydrží bez jídla zhruba 50 až 60 dnů v závislosti na fyzické kondici, množství tělesného tuku a typu metabolismu před počátkem hladovění.

První tři dny přitom zpracovává poslední přijatou potravu. Ve chvíli, kdy se tělu nedostává energie z potravy, přechází na tzv. ketózu. Jedná se o proces, kdy začne zpracovávat tělesný tuk. Po dalších třech týdnech začíná tělo skutečně hladovět. Potřebné živiny začne získávat ze svalů a vnitřních orgánů. Tento stav je však již nebezpečný a život ohrožující.

ZAJÍMAVOST

Nejnámějším člověkem, který přežil dokonce 123 dní hladovění, byl Charles Robert McNabb.

Jaké jsou nejčastější příčiny pocitů hladu

- Stálý nebo často se opakující pocit hladu mohou vyvolat některé **léky**. Například medikamenty používané proti epilepsii, při některých psychických poruchách, vysokém krevním tlaku nebo antihistaminika, případně antikoncepce.
- Někdy se extrémním pocitem hladu projevuje přítomnost **střevních parazitů** v trávicím traktu, například tasemnice.

- Narušená **funkce štítné žlázy**, kdy metabolismus pracuje tak, aby energie byla ukládána „do zásoby“, se projevuje též pocitem chladu, vypadáváním vlasů, zácpou nebo občasným bušením srdce.
- Pocity hladu bývají průvodním projevem **cukrovky**.
- **Zvýšené hladiny** hormonu **prolaktinu** a stresového hormonu **kortizolu** jsou také spojené s častějším pocitem hladu, i když u některých lidí může nastat reakce přesně opačná: když jsou ve velkém stresu, přestávají jíst.
- Některá **dochucovadla**, zejména glutamát sodný, hojně používaný s instantních potravinách a v nekvalitní asijské kuchyni, vyvolávají brzy po konzumaci jídla opět pocit hladu.
- Kromě toho, že **alkohol** obsahuje hodně zbytečných kalorií, brání produkci leptinu (hormon sytosti), a to obzvlášť tehdy, pokud jej pijeme před nebo spolu s jídlem.
- Je-li váš jídelníček složený převážně z **průmyslově zpracovaných sacharidů** a obsahuje málo kvalitních tuků, budete mít hlad pořád. Do první skupiny patří potraviny s vysokým obsahem rafinovaného cukru, výrobky z bílé mouky, jako jsou pečivo, těstoviny, sladké koblihy či croissanty, dále sladké limonády a sladkosti. Chybí zde tolik prospěšná vláknina, proto je tělo zpracuje velmi rychle a nezasytí. Dejte přednost sacharidům v podobě celozrnných potravin. Do skupiny prospěšných tuků se řadí například ořechy, avokádo, semínka, ořechová másla, biovejce a ryby.
- Dostatečně dlouhý a kvalitní **spánek** je velmi důležitý i z hlediska pocitů hladu. Pokud dost spíte, pomáháte tím udržovat přiměřenou hladinu ghrelinu. Pokud spíte málo, vede to k jeho vyšší hladině, což se projeví větším pocitem hladu.
- Falešný pocit hladu vzniká, pokud **jíte moc rychle a hltáte**. Nedáváte svému tělu dostatek prostoru na to, aby si vůbec uvědomilo sytost. Ve výsledku tak můžete sníst více, než by bylo třeba.
- Všichni známe rčení, že hlad je převlečená **žízeň**. Proto se ujistěte, že pijete dost vody. To často dost pokulhává. Na každé kilo vaší hmotnosti počítejte 30–40 ml.

Pokud byste chtěla tlumit pocit hladu přírodní formou, je vhodné používat kvalitní vlákninu.

Ženy by měly sníst alespoň 30–40 gramů vlákniny denně, muži zhruba o pět až deset gramů více. Kromě toho, že zasytí a vyrovnává hladinu krevního cukru, působí jako potrava pro užitečné bakterie ve střevě.

Vždy je nejdůležitější odhalit pravou příčinu nadměrného nebo příliš častého hladu řádným vyšetřením u lékaře. V drtivě většině případů, zejména u žen, se prokáže spíš psychogenní závislost na jídle a tzn. „chutě“ než skutečný hlad, takže je dobré se naučit mezi těmito pocity rozlišovat.

„Epidemie“ chronického stresu a nedostatku kvalitního spánku, bohužel až příliš častý fenomén dnešní doby, má také zásadní vliv na pocity hladu a sytosti, neboť se podílejí na regulaci tvorby hormonů sytosti (leptin) a hladu (ghrelin) (viz kapitoly Hormonální revoluce / Stres a unavené nadledvinky a Hormony a spánek).

Podle Mezinárodní asociace výživových poradců se mnoho žen v premenopauze a menopauze potýká s neschopností zhubnout, velmi často proto, že se „podjídají“, tzn. jedí málo a nevyváženě, nedostatečně spí, mají hodně stresu, nedostatečný pitný režim a nevhodný nebo nedostatečný pohyb. Ten se vyznačuje tím, že buď není vůbec, nebo je nepravděelný, případně je moc excesivní, takže vede ke zvýšené hladině stresových hormonů, a tím k ukládání tuku, zejména v oblasti břicha.

ZAJÍMAVOST

Nejčastější chyby při snaze zhubnout v premenopauze a menopauze:

- **Nedostatečný kalorický příjem**, tzn. hluboko pod úroveň vašeho bazálního metabolismu. Tento fakt stimuluje tělo k ukládání zásob i „z vody“. Bazální metabolismus (BMR) je množství kalorií, které vaše tělo potřebuje „jen“ k tomu, aby „bylo“, aby vaše životně důležité orgány mohly pracovat. Klesá s věkem a ztrátou objemu svalové hmoty a stoupá cvičením a nárůstem svalové hmoty.
- **Vynechání cukrů neboli uhlohydrátů**. Pod pojmem „omezit“ není myšleno ZCELA JE VYNECHAT, ale jíst jich méně (přílohy)

a zejména ty zdravé, tzn. komplexní sacharidy. Vyskytují se například v luštěninách, celozrnných výrobcích, ovesných vločkách, rýži, těstovinách, žitném chlebu, jednoduše řečeno v jídlech s větším podílem vlákniny. Jejich trávení probíhá pomalu, energie se z nich uvolňuje postupně, nedochází k záchvatům hladu, kolísání energie v průběhu dne ani k výkyvům nálad. Zcela vynechat je naopak žádoucí u sladkostí, limonád, bílého pečiva, zákusků, koláčů, cukrových melounů, hroznového vína, zkrátka všeho, co obsahuje velké množství jednoduchých cukrů.

- **Málo bílkovin** (0,8 g / 1 kg hmotnosti).
- **Málo vlákniny** (30–40 g / den).
- **Nedostatečný pitný režim** (30–40 ml / 1 kg hmotnosti).
- **Málo čerstvých, sezónních a lokálních surovin** a hodně polotovarů, nebo mražených surovin.
- **Nevhodná doba jídla.** Pro zdravé ženy v premenopauze a menopauze je vhodný přerušovaný půst v rytmu 16 : 8, nebo alespoň 14 : 10 (větší číslo je doba určená pro půst, menší číslo doba určená pro příjem potravy). Podporuje to udržení zdravého mikrobiomu a snižuje riziko inzulínové rezistence.
- **Časté jídlo.** I v době „okna“ pro jídlo v rámci přerušovaného půstu je nutné dělat mezi jídlý pauzy, aby tělo mělo dostatek času vše strávit. Vhodná jsou 2–3 jídla v rámci stravovacího okna. Přesný počet jídel by měl být odrazem individuální energetické bilance, která je dána hodnotou bazálního metabolismu, klidového výdeje a výkonostního výdeje.
- **Hodně stresu.** Stresové hormony mají za úkol, mimo jiné, stimulovat ukládání tuků, především v oblasti břicha.
- **Nepravidelný pohyb.** Tím je buď nepravidelný pohyb – 5hodinová procházka 1× týdně nenahradí 30–40 minut aerobního pohybu 2–3× týdně. Pro ženy v premenopauze a menopauze je vhodná například chůze (viz kapitolu Hormonální revoluce / Osteoporóza).
- **Nevhodný pohyb.** Excesivní sport stimuluje produkci stresových hormonů, takže opět ukládání tuku do zásoby. Navíc, když má tělo málo živin (podjídání) a je vystaveno přílišnému výdeji, bude mít

tendenci si držet své zásoby. Je vždy důležité svoji kondici navyšovat postupně, adekvátně ke stavu svalů, kapacitě plic a srdce a stavu kloubů. Schopnost adaptace (hormeze) na vyšší zátěž je přísně individuální a tomu by měl odpovídat tréninkový plán.

- **Nedostatečný spánek.** Při nedostatku kvalitního spánku dochází k nerovnováze hormonů, mino jiné i těch, které regulují pocity hladu a sytosti, jako i stresových hormonů (viz kapitolu Hormonální revoluce / Hormony a spánek).
- **Časté střídání** krátkodobých jednostranně zaměřených **diet** s následným jojo efektem.
- **Emoční jedení.** Evolučně je příjem potravy mechanismem určeným k přežití. Tzn. zajištění dostatku energie k přežití, nikoli jako řešení frustrace, deprese, smutku, vzteku, úzkosti, melancholie, pocitů méněcennosti, nepřijetí atd.

U skutečného hladu bývá – pokud neužíváte výše zmíněné léky, nejste psychogenně závislá na jídle, nemáte parazity, netrpíte onemocněním štítné žlázy nebo cukrovkou, dostatečně spíte a nejste alkoholička – obvyklou příčinou číslo 1 nízký příjem kvalitních živin, nejčastěji bílkovin.

To může být způsobeno buď tím, že jíte:

- skutečně málo, malé porce, dlouhé odstupy od jednotlivých jídel nebo obojí;
- nekvalitní jídlo, které vás zasytí, ale je velmi chudé na živiny. Něco jako „objemové krmivo“, což bývá většinou procesované jídlo (fast food, potraviny s dlouhou dobou expirace a s hodně „ěčky“, dochucovadla, mražené potraviny atd.). Takže vaše tělo hladem „prosí“ o nutrienty. Jde vlastně o strádání uprostřed hojnosti. Jídla je dost, ale nenaplní výživové potřeby organismu;
- můžete mít první příznaky poruchy metabolismu inzulinu, metabolického syndromu, parazitárního, hormonálního nebo jiného onemocnění (proto je dobré navštívit odborníka).

Bílkoviny jsou základní stavební kameny našeho organismu. Bez nich se nikdo z nás neobejde. Je to, jako když chcete stavět dům, zavoláte zedníky, ale nekoupíte cihly. Měly by být součástí každého jídla.



Konzumace dostatečného množství bílkovin je klíčová pro kontrolu vašeho apetitu.

Proč je dostatečné množství bílkovin ve stravě důležité

- Bílkoviny zasytí. Pomáhají zvyšovat hladinu hormonu, který má na svědomí pocit sytosti (leptin), a naopak redukuje produkci hormonu, který může za váš neutuchající hlad (ghrelin).
- Podílejí se na optimalizaci dalších hormonů trávicího traktu, jako je cholecystokinin (CCK), gastrický inhibiční polypeptid (GIP) nebo glukagon-like polypeptid (GLP-1).

Kvalitní bílkoviny nemusejí nutně pocházet pouze z masa, i když v našich končinách tomu tak většinou je. „Masožravost“ máme zabudovanou v genech.

Ne ve všech oblastech naší planety je to ovšem stejné. Naši předkové, evolučně se vyvíjející severně od Alp, konzumovali hlavně v zimě, kdy byl nedostatek rostlinné potravy, více masa, luštěnin a celozrnných obilovin, což jim umožnilo přežít i kruté klimatické podmínky. A protože nadměrná konzumace masa, zejména červeného, tzn. masa velkých zvířat, organismus zatěžuje, dělali na jaře očistné kúry a masopusty – dávno předtím, než si tento zvyk přisvojili křesťané a spojili s náboženským kalendářem (viz kapitolu Trávicí ústrojí / Zdravá játra versus nemocná játra). Jednoduše vyzorovali, že když zkonzumují maso, nemají hned hlad a neochabnou jim svaly, které potřebovali k lovu a fyzické práci. Zároveň si však byli vědomi, že zimní masový jídelníček jim z dlouhodobého hlediska neprospívá.

Pro ženy, zejména po 40. roku věku, je ke konzumaci vhodnější bílé maso, tzn. maso pocházející z malých zvířat (drůbež, králík). Ideálně dušené nebo vařené, případně grilované. Kromě masa jsou živočišné bílkoviny obsaženy v rybách, vejcích (bílek), mléce a výrobcích z něj, i když s nástupem menopauzy byste měla konzumovat mnohem méně laktózy nebo ji úplně vynechat (viz kapitolu Trávicí ústrojí / Jak je to

ROSTLINNÉ BÍLKOVINY (OBSAH VE 100 G)		ŽIVOČIŠNÉ BÍLKOVINY (OBSAH VE 100 G)	
Cizrna	7 g	Vajíčka	14 g
Oves	11 g	Mletá kachna	25 g
Tofu	13 g	Kuřecí prsa	25 g
Hnědá rýže	3g	Krevety	18 g
Quinoa	4 g	Tuňák	25 g
Čočka	6 g	Losos	25 g
Kešu	18 g	Vepřová kotleta	19 g
Burákové máslo	28 g	Hovězí svíčková	19 g
Mandle	29 g	Kachna	27 g
Avokádo	2 g	Mléko	4 g
Brokolice	4 g	Řecký jogurt	9 g
Edamame	12 g	Eidam sýr	26 g

s laktózovou intolerancí). Existují i kvalitní rostlinné bílkoviny, obsahují je například luštěniny, quinoa, klíčky.

Zdravý dospělý člověk by měl zkonzumovat denně 0,8 gramu bílkovin na 1 kilogram své váhy. Pokud tedy vážíte 60 kg, měla byste sníst 48 gramů bílkovin.

V roce 2011 publikoval prestižní medicínský server PubMed výsledky dvanáctitýdenní studie, které se zúčastnilo 27 mužů ve věku kolem 47 let s nadváhou. Vědci je rozdělili do dvou skupin. První konzumovala nízkokalorickou stravu s běžným obsahem bílkovin (14 %) a druhá stravu, kdy 25 % kalorií z celkového příjmu pocházelo z bílkovin. Na konci experimentu se zjistilo, že u druhé skupiny mužů se až o 50 % snížila touha po nočním mlsání.

ZAJÍMAVOST

Tito muži navíc vědcům řekli, že se jim zvýšil pocit sytosti a neodbytné myšlenky na jídlo je trápily méně než předtím.

Obecně vzato by většina stravy na našem talíři měla být rostlinného původu.

Ale POZOR! Není rostlina jako rostlina!

Čínská studie aneb máme se stát vegany?

Studie známá také jako The China Study je rozsáhlý výzkumný projekt zaměřený na vztah mezi stravou a rizikem onemocnění, především srdečních nemocí, diabetu, rakoviny a další civilizačních chorob.

Tato studie byla provedena v 90. letech 20. století ve spolupráci mezi Cornell University, University of Oxford a Chinese Academy of Preventive Medicine. Hlavními autory jsou Dr. T. Colin Campbell a Dr. Thomas M. Campbell II.

Studie zkoumala dietní zvyky lidí žijících v 65 různých čínských provinciích, pokrývajících širokou škálu geografických a demografických podmínek. Výsledky studie ukázaly silnou spojitost mezi konzumací živočišných bílkovin (zejména mléčných výrobků) a vyšším rizikem onemocnění. Na základě těchto zjištění doporučuje Čínská studie

roślinnou strawu s nízkyým obsahem tuku jako nejvhodnější dietu pro prevenci a léčbu mnoha civilizačních chorob.

Kniha The China Study publikovaná v roce 2005, která se stala světovým bestsellerem, zpopularizovala tato zjištění a ovlivnila mnoho lidí, aby přijali veganskou nebo rostlinnou stravu.

Mrzí mne, že mnoho lidí přijalo tuto knihu za „novodobou stravovací bibli“ a ani se nesnaží ověřit data nebo se zamyslet na některými v ní interpretovanými informacemi. Někteří odborníci poukázali na několik nedostatků nebo omezení této studie, které si tady dovolím shrnout:

1. Příčinná souvislost – kauzalita: Zjištěné korelace ve studii neprokázaly přímou příčinnou souvislost mezi dietou a onemocněním. Korelacemi mohou být vedle stravy ovlivněny i další faktory, které nebyly dostatečně zkoumány.

Například vysoká hladina cholesterolu znamená vyšší úmrtnost na srdeční a nádorová onemocnění. Mnohem jasnějším indikátorem této souvislosti je vysoká hladina LDL a nízká hladina HDL. Faktem je, že až 50 % jednotlivců se srdečním onemocněním má střední až nízkou hladinu cholesterolu. Autor se odvolává například na populaci ostrovů Papua Nová Guinea, kde domorodci nekonzumují žádné živočišné potraviny. Zcela však chybí vysvětlení, proč se stejné výsledky (méně srdečně-cévních onemocnění) zjistily například i u populace afrických Masajů, kteří naopak konzumují převážně živočišné potraviny.

Kauzální průkaznost souvislosti vyšší hladiny cholesterolu s nádorovými nemocemi je ještě méně průkazná. Studie, na kterou autor poukazuje v Indii, prokázala vyšší výskyt rakoviny u dětí z bohatších rodin. Na jejím základě autor obviňuje ze vzniku rakoviny pouze vyšší příjem živočišných bílkovin. Přitom děti, na kterých byl výzkum prováděn, také konzumovaly více průmyslově upravovaných potravin (cukrů a mouky) a méně vlákniny.

2. Faktory spolehlivosti – konfidenční intervaly: zjištěné výsledky mohou být ovlivněny faktory, jako jsou genetika, životní styl nebo socioekonomický status, které hrají roli ve výsledcích a mohou snižovat jejich spolehlivost.

Například jiné studie prokázaly vztah mezi estrogenní dominancí u žen při zvýšené konzumaci sójových produktů. Odhlédneme-li od faktu, že většina dnešní světové produkce sóji je geneticky modifikovaná, což je samo o sobě poměrně kritický faktor pro naše zdraví, ženy Asiatky budou úplně jinak hormonálně reagovat na vyšší příjem fytoestrogenů (rostlinné látky, které se strukturou a funkcí podobají ženskému pohlavnímu hormonu estrogenu) než většina Evropanek nebo černošek. Nejsilnější fytoestrogeny jsou izoflavony, zejména genistein a daidzein, které se nacházejí především v sóji a sójových produktech. Estrogenní dominance přitom hraje klíčovou roli v rozvoji hormonálně dependentních onemocnění, jako jsou endometrióza, karcinom prsu, vaječníků atd. (viz kapitola Hormonální revoluce / Největší hormonální změny / Estrogeny).

3. Selektce vzorku: Studie byla provedena v čínských provinciích s různými geografickými a demografickými podmínkami, přesto nemusí být reprezentativní pro celou Čínu ani pro jiné země. (Například srovnávání čerstvé stravy Číňanů s vysoce průmyslově upravovanou stravou Američanů.)

Při kritice mléka se například nerozlišují zásadní zdravotní rozdíly mezi konzumací čerstvého mléka a homogenizovaného pasteurizovaného mléka a mléčných výrobků. Studie pracuje s daty zjištěnými při konzumaci pouze kravského mléka, nikoli jiných typů živočišného mléka, jako například kozího nebo ovčího. Navíc není zcela jasné, jakým způsobem probíhal chov dojníc, jejichž mléko bylo použito ke sběru dat pro studii, zdali se jednalo o přirozenou pastvu venku, nebo chov v zajetí s dokrmováním obilninami či krmivy s obsahem GMO.

4. Interpretace dat: Někteří kritici tvrdí, že autoři studie interpretují data tak, aby podpořili svůj pohled na rostlinnou stravu jako ideální, přestože některé korelace mezi živočišnými bílkovinami a onemocněními nejsou tak silné, jak je autoři prezentovali. Například ve studii zjistili znepokojivá data o negativním vlivu konzumace pšenice, zejména produktů z bílé mouky bohatých na lepek, na výskyt některých závažných onemocnění. Tato informace z populární knihy vypadla. Je otázkou, zdali to byl úmysl, nebo výsledek lobbingu potravinářských koncernů stojících na výrobcích z pšenice, ale v každém případě to snižuje objektivitu předložených výsledků.

ZAJÍMAVOST

Při výzkumu dlouhověkosti a sledování enkláv 100- a víceletých na celé naší planetě se ani jednou nepodařilo prokázat přímý vliv jednostranné stravy na celkové zdraví. Všechny popisované dlouhověké a dlouhodobě zdravé populace spojuje střídmy příjem kvalitních potravin a absence polotovarů v jídelníčku. K tomu je fér dodat, že i pravidelná pohybová aktivita a aktivně pěstovaná mentální bdělost a odolnost vůči stresu (viz kapitolu Metabolický anti-ageing).

Vegetariáni se většinou aktivně zajímají o své způsoby nakupování, úpravy a přípravy potravin, jejich kombinace (zejména k dosažení plnohodnotného spektra aminokyselin).

Je zajímavé, že zohledněním dalších faktorů životního stylu (fyzická aktivita, konzumace alkoholu, kouření atd.) se vegetariáni objektivně nijak významně neliší v kvalitě zdraví či délce dožití od konzumentů masa. Ostatně některé studie deklarují právě opak [1].

STUDIE	RELATIVNÍ RIZIKO CELKOVÉ ÚMRTNOSTI VEGETARIÁNŮ VE SROVNÁNÍ S KONZUMENTY MASA	ZOHLEDNĚNÉ FAKTORY
Oxford Vegetarian Study Appleby a kol. (2002)	1,01	Věk, pohlaví, kouření
Health Food Shoppers Study Appleby a kol. (2002)	1,03	Věk, pohlaví, kouření
EPIC Oxford Study Key a kol. (2009)	1,05	Věk, pohlaví, kouření, alkohol
Heidelberg Study Chang-Claude a kol. (2005)	1,10	Věk, pohlaví, kouření, alkohol, fyzická aktivita, vzdělání, BMI

Proto jako základ zdravé stravy doporučuji kvalitní přirozené potraviny (skutečné jídlo) a omezení všech polotovarů (procesované jídlo) s občasným zařazením krátkodobých detoxikačních programů a půstů.

Ženy kolem 40. roku věku a starší by měly jíst potraviny převážně rostlinného původu, vynechat maso velkých zvířat – červené maso (hovězí, vepřové), a pokud maso, tak konzumovat maso bílé (drůbež, králík), ryby a vejce s tím, že větší část denního příjmu potravy by měla pocházet z rostlin. Všechny tyto složky by měly být vysoce kvalitní, bez zbytečné chemie, pokud možno lokální a převážně sezónní. Rozhodnutí je na každém jednotlivci.

Do EU je oficiálně povoleno dovážet GM (geneticky modifikovanou) sóju amerického koncernu Monsanto, která se používá k dalšímu zpracování na potraviny a krmiva. EU je závislá až z 95 % na dovozu krmiv nebo plodin pro krmiva, především z GM sóji.

ZAJÍMAVOST

V ČR se také pěstuje GM kukuřice a některé typy brambor, hlavně za účelem zpracování v živočišné výrobě (krmiva) a v potravinářském průmyslu.

Přímá korelace mezi výskytem některých zhoubných nádorů a GM potravin s vysokým obsahem glyfosátu a jiných chemických hnojiv byla již prokázána v několika studiích. V roce 2018 byla společnost Monsanto coby největší světový výrobce těchto produktů odsouzena k pokutě za přímou kauzalitu (příčinnou souvislost) mezi jimi vyráběnými herbicidními postřiky (proti plevelům) a vznikem rakoviny.

Na pultech obchodů se setkáváme s potravinami označenými jako „GMO free“, „bez GMO“, „bez použití genových manipulací“. Toto označení nevychází z platné legislativy, jedná se o marketingové sdělení výrobců potravin. Dle nařízení (ES) č. 1829/2003 musí být GM potravina či krmivo jasně označeno, což spotřebiteli usnadní informovanou volbu, zda si GM potravinu či krmivo koupí. Označení se provede např. slovy: „Tento produkt obsahuje geneticky modifikovanou sóju.“ Pokud produkt není takto označen, neobsahuje GMO.

Trávicí soustava, její orgány a jejich nejčastější poruchy

Naše trávicí soustava, která zpracovává to, co do ní vkládáme, je pro každého zdravého jedince stejná. A kromě potravy jí prochází i již zmíněná sebeláska.

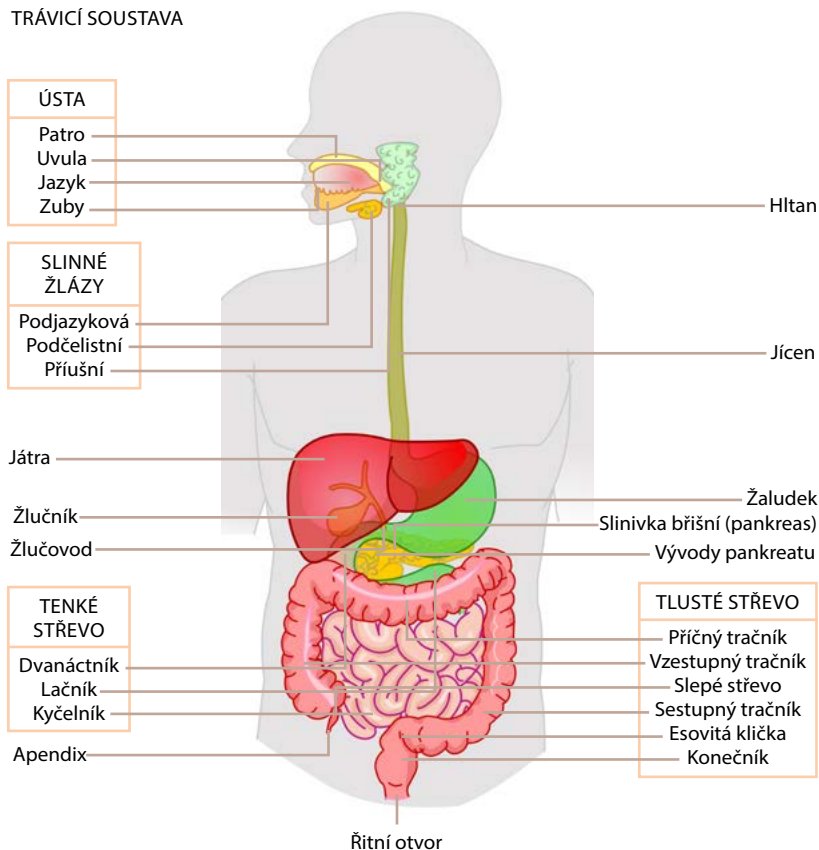
*My ženy máme na somatizaci emočních
projevů, zejména v oblasti zažívacích
orgánů, speciální talent!*

Píšu o tom v této části proto, že v případech podezření na gastritidu, vředové onemocnění žaludku, reflux, helicobactera, hiátovou hernii nebo jinou objektivní nemoc žaludku je nutné vzít v úvahu i momentální emoční stav a životní psychosociální situaci, ve které se „podezřelá“ aktuálně nachází, a podle toho přistoupit k léčbě. Není totiž výjimkou, že pokud se spolehnete pouze na řešení somatické, tzn. tělesné (orgánové) části problému, stane se tento chronickým a budete střídát různé léky, diety, doplňky stravy, lékaře a terapeuty a přitom se váš stav bude střídavě zlepšovat a zhoršovat.

Ženám procházejícím obdobím přechodu se mění celý psychosociální model od základu, o to je důležitější mít toto na paměti, pokud se některé z příznaků nerovnováhy, například v oblasti žaludku a vůbec trávení, objeví poprvé v tomto věku. Z hlediska celostního přístupu je proto důležité kombinovat diagnostiku i terapii na úrovni těla a duše. Vyvážit stravu, doplnit, co tělu chybí, nebo vyloučit, co přebývá, a srovnat nepořádek v hlavě.

Při doplňování chybějících prvků je vždy lepší sáhnout do přírody. V mnoha případech lze dosáhnout zlepšení nebo úplného vymizení příznaků například kurkumou, zinkem, vitaminem D nebo vitaminy skupiny B, probiotiky a různými bylinnými tinkturami. Chemicky vyráběné léky by měly být používány krátkodobě a pouze v případech, kdy to nelze řešit jinak. Tady spíš apeluji na to, že konkrétnímu výběru a dávkování musí předcházet důkladné vyšetření a anamnéza odborníkem, nikoli několik hodin na googlu! Neexistuje univerzální varianta

TRÁVICÍ SOUSTAVA



pro všechny, a proto také varuji před tzv. zaručenými recepty od sousedky nebo kolegyně z práce. Bohužel se často stává, že si dotyčná v dobré víře spíš uškodí. Vezmeme to po pořadí seshora dolů:

Žvýkat, žvýkat, žvýkat (a nehltat)

Ústní dutina je pro trávení vybavena chuťovými pohárky, jazykem, zuby a slinnými žlázami. Chuť je nejen zdrojem slastných požitků, jak jste se již dočetla výše, ale také chrání organismus před požitím jedovatých látek a slouží jako aktivní nástroj k uspokojování základních životních potřeb. Chuť se totiž mění (nejen) podle toho, co náš organismus potřebuje.

Každý člověk má asi 10 000 chuťových pohárků, z nichž většina sídlí na povrchu jazyka. S přibývajícím věkem pohárky ubývají, což občas vede k tzv. stařeckému nechutenství. Chuťové pohárky jsou vlastně chemické receptory. Máme čtyři typy pohárků podle základních chutí, které rozeznávají: sladké, slané, kyselé a hořké. Pálivá chuť, např. z pálivých papriček, vzniká stimulací nervových zakončení v jazyku citlivých na bolest.

Muži lépe vnímají kyselou chuť, ženy zase sladkou a slanou chuť.

ZAJÍMAVOST

Přibližně 70–85 % toho, co považujeme za chuťový vjem, jsou ve skutečnosti vjemy čichové, jež jsou vyvolány látkami uvolňovanými z potravy.

Chuťový receptor je zodpovědný zejména za spuštění vylučování slin. Nejdůležitější pro správné zpracování potravy je právě vyloučení dostatečného množství slin! Slinným žlázám chvíli trvá, než začnou produkovat sliny a vyprodukují jich dostatečné množství. Tato fáze stravování se nedá ani přeskóčit, ani urychlit. Čím déle potravu žvýkáme, tím více tělo stihne vyprodukovat a vyloučit slin a smísit je s potravou. A tím méně práce budou mít nižší úrovně trávicího ústrojí: žaludek či břicho nás budou tížit a bolet méně. Úloha slin vyplývá především z jejich složení.

Nejprve musejí být rozloženy škroby. Enzym α -amyláza obsažený ve slinách zahajuje trávení škrobů již během žvýkání. Aspoň částečné rozložení škrobu je velice důležité. Pokud se nerozštěpený škrob dostane do žaludku, vytvoří ochrannou vrstvu kolem bílkovin a tyto nemohou být rozloženy trávicími enzymy. Nerozložené bílkoviny mohou způsobit vážné zažívací problémy a hlavně se z nich nevstřebají potřebné látky.

Je-li strava konzumována ve spěchu, může dojít k nežádoucímu kvašení a nadýmání.

I rostlinná strava může vyvolat problém. Při konzumaci zeleniny a ovoce přijímáme celulózu. Tato musí být v ústech důkladně rozžvýkána, neboť v našem těle nemáme vlastní enzym, který by ji byl schopen