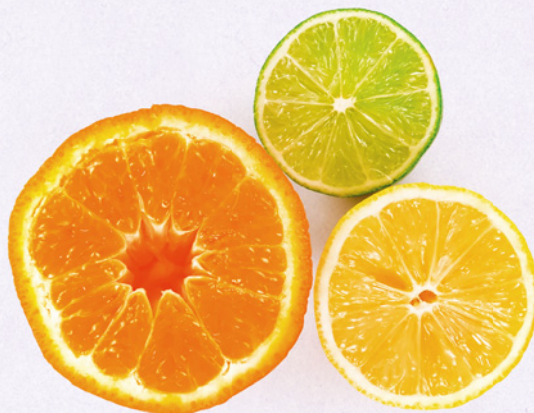




PROF. DR. MED. BERND KLEINE-GUNK
ANNA CAVELIUSOVÁ | TANJA DUSYOVÁ

ZHUBNĚTE SE SIRTFOOD DIETOU

Jezte zdravěji a žijte lépe se sirtuiny



JEZTE LÉPE – KONDICE, ŠTÍHLOST A ZDRAVÍ DÍKY SIRTUINOVÝM POTRAVINÁM

CO MŮŽETE ZÍSKAT:

- zdravý způsob stravování bohatý na klíčové živiny
- více energie a vitality
- silný imunitní systém
- rozzářený, svěží vzhled
- skvělou figuru a udržení své vysněné váhy
- ochranu před záněty a rakovinou
- zdravé střevo
- viditelné omlazující účinky

SIRTFOOD DIETA

Striktní počítání kalorií je minulostí. Pokud ode dneška změníte své stravování a začleníte do svého jídelníčku více sirtuinových potravin, pomalu, ale jistě zhubnete a dokážete si také zcela jednoduše udržet svou vysněnou váhu. Odměnou vám bude mnoho zdravotních výhod ► **viz strany 20–27.**



ZMĚNA STRAVOVÁNÍ MÍSTO HLADOVKY

U mnoha redukčních diet dochází ke ztrátě svalové hmoty, která spaluje tuky, a po skončení hladovky se ztracená kila zase rychle vracejí – často doprovázená i kily navíc. Tuková tkáň roste a roste a skladba těla se zhoršuje. Tento bludný kruh bývá označován jako jojo efekt. S potravinami používanými v sirtfood dietě aktivujete sirtuiny (ochranné enzymy v těle), které způsobí pravý opak ► **viz strany 28–30:** metabolismus se nastartuje, svalová tkáň zůstane zachována, a je dokonce jednodušší vytvořit si nové svaly, obzvlášť pokud máte pravidelnou tělesnou aktivitu.

ZÁKLAD: PAUZY MEZI JÍDLY

Při hubnutí nám pomáhají správné potraviny, ale také delší pauzy mezi jídly. Mělo by jít minimálně o pět hodin. V těchto fázích půstu metabolismus spaluje cukr a tuk. Nezapomínejte však vždy pít dostatek nekalorických tekutin, jako je voda nebo čaj! Stimuluje se tím další spalování tuků. Zelený čaj navíc patří mezi mocné sirtuinové potraviny ► **viz strany 48–49.**





RYZÍ POŽITEK!

Sestavte si svůj individuální dvoutýdenní program podle svého gusta. Všechny recepty ► viz strany 79–121 jsou bohaté na lahodné sirtuinové potraviny: od lesních plodů přes kadeřavou kapustu a sójové výrobky až po červené víno a čokoládu. Všechny tyto potraviny stimulují spalování tuků a pomáhají vašemu zdraví. Zároveň jíte nízkosacharidově (low carb) a máte dostatek bílkovin. Díky tomu jste sytí a šťastní. Jde o jediný způsob, jak úspěšně a zdravě zhubnout. To je vědecky dokázáno! A pokud byste chtěli shazovat kila ještě rychleji, zařadte jednoduše jeden extra sirtuinový den.

OMLAZUJÍCÍ BONUS

Na světě najdeme místa, kde lidé žijí déle a zdravěji než u nás, protože konzumují velké množství sirtuinových potravin, například na Sardinii nebo Okinawě – „ostrově stoletých“. Na italském ostrově je součástí jídelníčku dostatek ryb, avšak málo jiného masa, také hojnost ovoce a zeleniny a dále červené víno a olivový olej. Odrůda hroznů Cannonau, která se na Sardinii pěstuje, se vyznačuje obzvláště vysokým obsahem resveratrolu, který chrání buňky. Na Okinawě naproti tomu nehraje hlavní roli, co se konzumuje – oblíbené jsou zde řasy, sója a pití zeleného čaje –, ale v jakém množství. *Hara hachi bu* – „jez jen tolik, abys byl sytý na osmdesát procent“ – tak zní místní pravidlo.



PROF. DR. MED. BERND KLEINE-GUNK
ANNA CAVELIUSOVÁ | TANJA DUSYOVÁ

ZHUBNĚTE SE SIRTFOD DIETOU

Jezte zdravěji a žijte lépe se sirtuiny



© 2017 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
Czech translation copyright: © 2020 Grada Publishing, a.s.

TEORIE

Slovo úvodem	5
--------------	---

NOVÁ STRAVOVACÍ STRATEGIE	7
----------------------------------	----------

Nový stravovací program	8
Obžerství a jeho následky	8
„O střídém životě“	9
Vědecky dokázáno	9
Jak funguje omezení kalorií	10
Bonus: Aktivátory sirtuinů	12

Jak působí sirtuinové potraviny	14
Princip hormeze	14
Stres, který léčí	15
Bonus: Xenohormeze	19

Výhody pro naše zdraví	20
Boj o přežití	20
Co způsobují sirtuiny	21
Anti-aging	22
Prevence rakoviny	25
Hormonální rovnováha	26

Hubnutí se sirtuinovými potravinami	28
Stimulace odbourávání tuků	28
Sirtfood dieta	30
Bonus: Přerušovaný půst	31

Princip pohybu	32
Jak spotřebovat více energie	32
Sport je (ne)zdravý	33
Doprovodný program	34
Bonus: Jak zůstat v pohybu	35



PRAXE

22 NEJLEPŠÍCH SIRTUINOVÝCH POTRAVIN 37

Přehled sirtuinových potravin	38
Zdravé jedy	38
Jablka	39
Brokolice	41
Pohanka	43
Ořechy kešu	45
Chilli papričky	46
Zelený čaj	48
Kapusta kadeřavá	50
Borůvky	52
Maliny	54
Káva	56
Česnek	58
Kurkuma	60
Olivový olej	62
Petržel	64
Červené víno	65
Rukola	67
Čokoláda	68
Sója	70
Rajčata	72
Vlašské ořechy	73
Citrusové plody	74
Cibule	76



RECEPTY NA DVOUTÝDENNÍ PROGRAM 79

Začněte den s energií!	80
Dobrou chuť!	80
Bonus: Zásoby, část první	81
Bonus: Sirtuinové nápoje	89
Recepty na obědy a večeře	92
Jednoduše dobré!	92
Bonus: Zásoby, část druhá	93

OSTATNÍ

Věcný rejstřík	122
Rejstřík receptů	125
Tiráž	126



**PROF. DR. BERND
KLEINE-GUNK**

gynekolog, expert
na omlazující
medicínu a výživový
specialista

**ANNA
CAVELIUSOVÁ**

vědecká novinářka,
autorka knižních
bestsellerů
a požitkářka

**TANJA
DUSYOVÁ**

gastronomická
novinářka, autorka
kuchařek a dlouholetá
redaktorka

„Stravování je ještě daleko důležitější, než se dosud
předpokládalo. Díky speciálním potravinám můžeme nejen
zhubnout, ale dokonce i změnit naše geny.“

PROF. DR. BERND KLEINE-GUNK



SLOVO ÚVODEM

Co je nejúčinnějším opatřením v oblasti omlazující medicíny? Na tuto otázku existuje jednoznačná odpověď: omezení kalorií. Jíst méně totiž znamená žít déle. Dosáhneme toho tak, že zmenšíme množství jídla, vynecháme některé pokrmy nebo se průběžně postíme. Všechny metody prodlužují život při dobrém zdraví, člověk kvůli nim však musí hladovět.

A to se většině z nás příliš nelíbí. Existuje nějaké východisko z tohoto dilematu? Od nedávna již ano. Nyní už totiž víme, že hladovění aktivuje v našem organismu enzymy oprav a dlouhověkosti, tzv. sirtuiny. Abychom je uvedli do chodu, není potřeba neustále se trápit s kručícím žaludkem. Celá řada složek různých potravin dokáže naše sirtuiny rovněž aktivovat.

Tyto tzv. sirtuinové potraviny znamenají revoluci výživové a omlazující medicíny, neboť spojují několik aspektů, které jsou pro naše zdraví zásadní: podporují odbourávání tuků, předcházejí chorobám ve stáří, chrání před rakovinou a prodlužují život.

Ukážeme vám, jak sirtuiny působí, jaké potraviny obsahují nejúčinnější aktivátory sirtuinů a jak je s pomocí chutných receptů nejlépe začlenit do vašeho stravování.

Dobrou chuť!

B. Klavens-Grau

Anna Cavallini

Tanja Dury



NOVÁ STRAVOVACÍ STRATEGIE

UŽ ZASE NOVÁ DIETA? KDEPAK, REVOLUCE!
KONEČNĚ ZNÁME KLÍČ K LEHČÍMU, ZDRAVĚJŠÍMU A DELŠÍMU
ŽIVOTU: ENZYMЫ NAZÝVANÉ SIRTUINY! PŘEČTĚTE SI,
PROČ PŘITOM POMÁHÁ I STRES A POHYB, JAKÉ MAJÍ
SIRTUINY ÚČINKY A JAK JE MŮŽEME AKTIVOVAT!

Nový stravovací program	8
Jak působí sirtuinové potraviny	14
Výhody pro naše zdraví	20
Hubnutí se sirtuinovými potravinami	28
Princip pohybu	32



NOVÝ STRAVOVACÍ PROGRAM

Všechno to začalo v 16. století tím, že jeden obchodník z Padovy měl ve zvyku až příliš bujaře slavit. Alvise Cornaro, přáteli přezdívaný Luigi, se vypracoval ke značnému majetku. Tehdejší třída kupců a směnárníků, která nově přišla k bohatství, velmi ráda slavila své úspěchy nevázanými oslavami. Luigi Cornaro byl jedním z těchto úspěšných renesančních lidí. A nenechal si ujít žádnou slavnost.

Obžerství a jeho následky

Už před čtyřicátkou proto měl Cornaro silnou nadváhu, trpěl dnou, kolikami a cukrovkou. Lékaři mu předpovídali, že pokud bude tímto způsobem žít i nadále, svých čtyřicátých narozenin se nedožije. A tak Cornaro sáhl k drastickým opatřením. Naordinoval si extrémně nízkokalorickou dietu. Trochu masa, ryby nebo kuřete se

zeleninou, většinou ve formě polévky, a to denně pouze v malém množství. Jedné věci se však Luigi nevzdal – tři skleničky červeného vína musel mít každý den.

„O střídém životě“

Radikální dieta dokázala nemožné:

Luigi Cornaro se zbavil nadváhy. Mnohem důležitější však bylo, že získal zpět i své zdraví a vitálnost. Ve věku jednaosmdesáti let napsal spis *Discorsi della vita sobria* („O střídém životě“). Tato kniha vyšla poprvé v roce 1558.

Až do své smrti ve věku devadesáti osmi let se Luigi držel pravidel stravování, která sám vyvinul. Zemřel jako jeden z nejbohatších lidí Padovy – a nejspíš také jako jeden z nejstarších. Z jeho knihy se stal celosvětový bestseller – první a nejvlivnější příručka o dietě a anti-agingu ve světových dějinách. Nová vydání byla publikována po mnoho dalších staletí, poslední z nich v roce 1980.

Vědecky dokázáno

K nezapálenějším čtenářům Cornarova spisu patřil mladý americký profesor výživy Clive McCay. Jako první vědec sestavil plán, jak Cornarovy úžasné výsledky přezkoumat pomocí pokusu na zvířatech. Své závěry vydal roku 1935 v časopisu *Journal of Nutrition*. Tato studie je dnes považována za jeden

z největších průlomů v oblasti výživy a výzkumu stárí.

Skutečnost, že krysy žily výrazně déle, když dostávaly méně potravy, vzbudila rozruch. Zpráva se objevila v týdeníku *Time Magazine* a Clive McCay byl zván do mnoha talkshows. McCayovy výzkumy byly znovu objeveny v osmdesátých letech minulého století. Nespočet vědeckých týmů přezkoumával jeho výsledky. Na co přišli? Všem organismům – od pekařského droždí až po makaky – přineslo omezení kalorií užitek.

Experiment Biosféra 2

Jedna otázka však zůstávala nezodpovězená. Funguje to i u lidí? Příležitost provést pokus na lidech za kontrolovaných podmínek se naskytla v září roku 1991. Skupina osmi dobrovolníků tehdy vstoupila na základnu *Biosféra 2* v arizonské poušti.

INFO

NAVŽDY MLADÝ

Clive McCay jednoznačně prokázal, že krysy, kterým snížil příjem potravy přibližně o 30 procent, vykazovaly o 50 procent vyšší očekávanou délku života. Koncept omezení kalorií byl na světě. V kostce zněl takto: méně jíst – déle žít.



Při experimentu *Biosféra 2* byl v americké Arizoně vytvořen uzavřený ekosystém.

Svým způsobem šlo o jakousi vesmírnou stanici na Zemi. Cílem pokusu bylo vytvořit umělé životní prostředí, v němž by se malá skupina lidí mohla po několik let zcela samostatně uživit a kde by mohla hospodařit. Pokud by se to podařilo v arizonské poušti, mohlo by se to povést i na Marsu. Vedoucím skupiny byl Roy Walford, vědec, který se zajímal o koncept omezení kalorií. Dalo se předpokládat, že jídla v *Biosféře 2* nebudou

právě bohatá na živiny. Všichni dobrovolníci zároveň podstupovali intenzivní pravidelná vyšetření. Brzy se ukázalo, že „ne právě výživově bohatá jídla“ bylo ještě velmi nadnesené označení. V *Biosféře 2* se vlastnoručně pěstovanému ovoci a zelenině dařilo výrazně hůře, než se předpokládalo. A také několik málo slepic, které zde žily, si dávalo se snášením vajec na čas. Z plánovaného kaloricky redukovaného stravování se stala dlouhá a trýznivá hladovka.

Co však obyvatelé *Biosféry 2* přivedlo psychicky na pokraj sil, to očividně prospělo jejich tělům. Všichni velmi výrazně zhubli, ale přesto neztratili svou výkonnost. Pravidelně zkoumané vzorky krve navíc ukázaly, že všechny „biomarkery dlouhověkosti“ měly optimální hodnoty. Dva roky omezení kalorií zapůsobily na všechny účastníky jako pramen mládí. Konečně tu byl důkaz, že i lidé mohou mít užitek ze sníženého příjmu kalorií. Nakonec jsme tak měli jednu dobrou a jednu špatnou zprávu. Ta dobrá zněla: omezení kalorií funguje i u lidí. A ta špatná: člověk musí méně jíst.

Jak funguje omezení kalorií

Aby mohla být tato znalost použitelná i pro běžného člověka, bylo zapotřebí najít řešení tohoto dilematu. A to se začalo postupně rýsovat. Nejprve však bylo nutné vyřešit úplně jinou otázku – jakým způsobem vlastně omezení kalorií působí?