



**CHCI ZHUBNOUT,
CO MI POMŮŽE?**



**CHCI ZLEPŠIT
ZDRAVÍ,
CO MI POMŮŽE?**

4. DÍL

část první

Helena Havráňková

4

|

JAK NAPRAVIT TO, CO SE POKAZILO?

část první – svaly

|

4



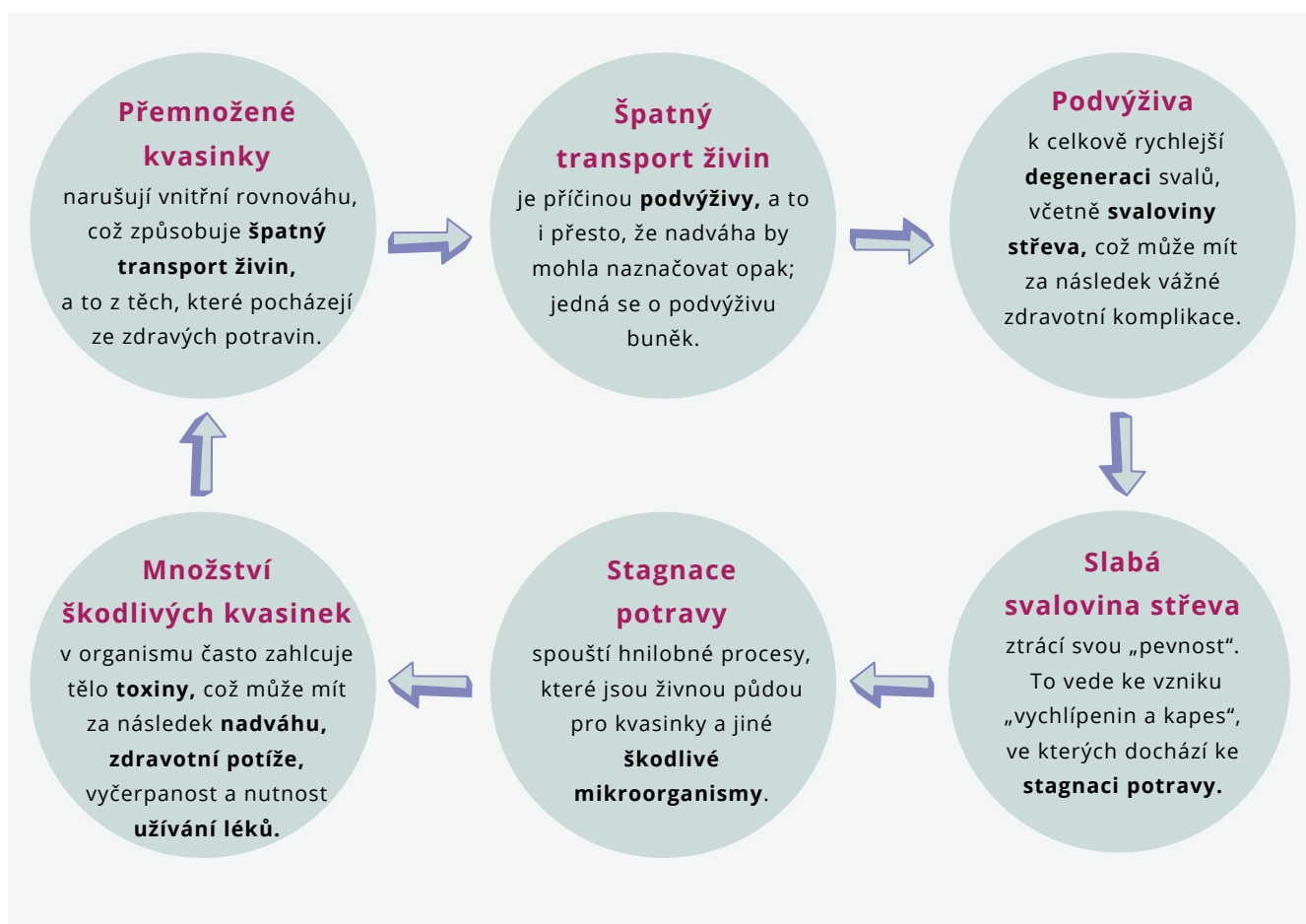
“ČÍM STARŠÍ JSTE, TÍM TĚŽŠÍ JE
ZHUBNOUT, JELIKOŽ ZA TU DOBU JSOU
VAŠE TĚLO A VAŠE SÁDLO DOBRÝMI
KAMARÁDY.”

*Halina Pawłowská
česká spisovatelka*



JAK ZE ZAČAROVANÉHO KRUHU?

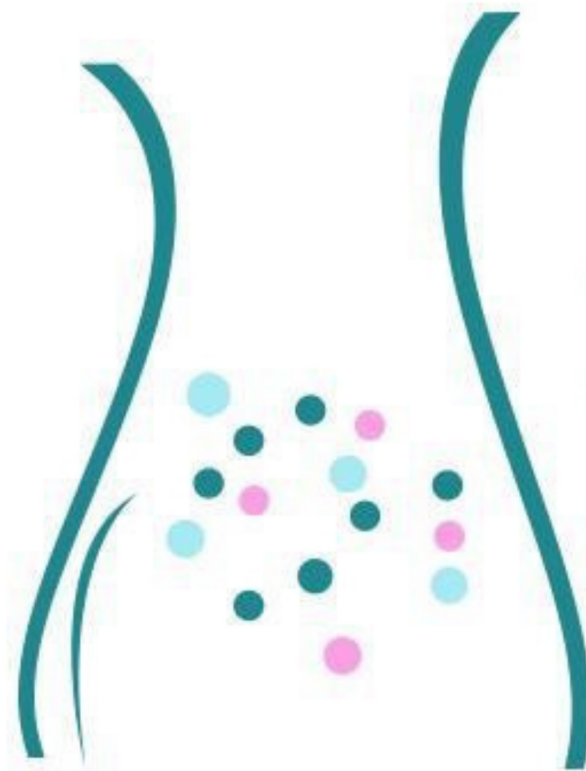
Nejdříve si infografikou připomeňte, co jste se doposud z předcházejících dílů dozvěděli. **Není rozhodující**, zda je vaším hlavním problémem váha nebo zdravotní stav. Je jedno, v kterém bodě se nacházíte; **následky jsou vždy stejné** – „zakapslování se“ v začarovaném kruhu.



Takže shrnuto, potvrzeno: **bez kvalitní svaloviny** střevní stěny neudržíte rovnováhu ve střevní mikroflóře (hnilobné procesy, stagnující potrava) a **bez rovnováhy** ve střevním prostředí neudržíte kvalitní svaly (špatné vstřebávání živin, špatné spalování uloženého tuku).

Není proto podstatné, zda chcete napravit tělesnou váhu a/nebo zlepšit své oslabené zdraví, **postup k nápravě je v obou případech stejný**.

SVALY



ovlivňují
střevní prostředí,
spalují tuk

PROČ JE KVALITA SVALŮ TAK ZÁSADNÍ?

Svaly prorostlé tukem nemohou uložený **tuk adekvátně spalovat**, a proto se vám nedaří udržet si štíhlou postavu. **Ve vztahu ke zdraví** je velmi **důležitá kvalita střevní svaloviny**, která ovlivňuje podmínky pro život užitečných střevních bakterií.

Je známé, že budování svalů je spojeno s nějakou formou posilování.

Jenže, jak udržovat hladkou svalovinu střeva v dobré kondici, když ji nelze vůlí ovládat? Nebo dokážete snad „vědomě cvičit“ se střevem tak, jako to dokážete například s rukama?



Je jasné, že se na to musí jít jinak.

Přibližně od 30. roku věku začínají v našem těle převládat katabolické děje (rozkladné, degradační) nad ději anabolickými (výstavbovými, biosyntézou), a to bohužel s sebou přináší **automatické snižování celkové kapacity svalové hmoty**.

KTERÉ TŘI FAKTORY JSOU ZODPOVĚDNÉ ZA BUDOVÁNÍ SVALŮ?

Abychom dokázali biologickou ztrátu zpomalit, musíme si nejdříve odpovědět na otázku: „**Které tři faktory jsou zodpovědné za budování svalů?**“

Odpověď zní:

- 1 pohyb (stimulace svalů),
- 2 hormony,
- 3 výživa.



➤ POHYB

Adekvátní stimulace svalů sportem, cvičením, pohybem nebo chůzí je pro budování svalů nezbytná. Pokud **nebudete svaly stimulovat, nic se nestane**. Protože potřebujete posílit i svaly střeva, s kterými nelze cvičit vědomě, zaměřte se také na další dva body.

➤ HORMONY

Druhým nezbytným faktorem, který je k budování svalů taktéž zapotřebí, jsou hormony. Do hormonálního řízení organismu ale rozhodně zasahovat nebudeme! Jednak si tělo potřebné hormony tvoří samo a jednak užívání jakýchkoli **hormonů navíc by bylo dopingem** s mnoha vedlejšími účinky. Takže ruce pryč od nich.

➤ VÝŽIVA

Poslední položkou na tomto seznamu je výživa. Ať chcete, nebo ne, živiny jsou (společně s fyzickou aktivitou) tím **nejzákladnějším prostředkem** k udržení dobrého stavu svalů.

Potřebujete je jak k jejich regeneraci, tak hlavně k obnově svalů. Na to, **aby bílkoviny byly schopny obnovy svalů**, musí dosahovat vysoké biologické hodnoty.

Navíc dostatečný příjem kvalitních bílkovin nepotřebují jenom naše svaly, ale jsou **nepostradatelné také pro udržení celkového zdraví**.

A jelikož si tento jejich význam málokdo uvědomuje, shrnula jsem pro vás to nejzásadnější do bonusu 4.1 „**Bez bílkovin žádné zdraví**“.



KTERÉ BÍLKOVINY JSOU SCHOPNY OBNOVIT SVALY?

O schopnosti dané bílkoviny přispět k obnově zdegenerovaných svalů **rozhoduje její biologická hodnota**. Než si povíme, co to znamená, seznámte se nejdříve se dvěma základními typy bílkovin. Existují:

- **Plnohodnotné** – Do této skupiny spadají živočišné bílkoviny, které obsahují kompletní spektrum esenciálních aminokyselin, jež si tělo samo nedokáže vyrobit. Organismus je ale nutně potřebuje, proto **musejí být** proto **přijímány potravou**.
- **Nepĺnohodnotné** – Sem patří rostlinné bílkoviny. Jsou označovány jako nepĺnohodnotné, protože jim **vždy chybí některá z esenciálních** (nezbytných) **aminokyselin**, a to buď úplně, nebo částečně.

Čím dlouhodoběji upřednostňujete bílkoviny nižší kvality, tedy i nepĺnohodnotné, **tím rychlejší** a výraznější bývá **degradace celého organismu**. Jinými slovy – **zestárnete rychleji** a mnohem dříve vás začnou provázet chronické zdravotní problémy.

Proto, potřebujete-li obnovit dobrou kondici, nestačí začít cvičit. Musíte také do své výživy **zařadit bílkoviny vysoké kvality**, tzn. jejich biologická hodnota by měla být nad 100.

A nebojte se, nebudete vypadat jako „kulturista“. Tato obava je přinejmenším úsměvná, pokud se ovšem nechystáte ve fitku dřít stejně jako oni. Spíše pamatujte na to, že **s nekvalitními bílkovinami přicházíte** nejen o svaly, ale o něco mnohem cennějšího – **o své zdraví**.

CO ZNAMENÁ BIOLOGICKÁ HODNOTA BÍLKOVIN (BH)?

Je to veličina, která nám prozrazuje, **jaká je schopnost** dané bílkoviny **příspěť ke stavbě svalů**. Jinými slovy, sděluje nám, kolik gramů lidských bílkovin (tělesných proteinů) dokáže náš organismus vytvořit ze 100 gramů přijatých bílkovin.

Lidské proteiny jsou základem mnoha struktur v našem organismu. Jsou nezbytné pro **stavbu a regeneraci svalů**, kostí, kůže, vlasů atd. Jsou součástí **hormonů, enzymů, protilátek** a dalších.

Organismus musí mít pro tvorbu **více než 10 tisíc různých proteinů** k dispozici neustále dostatek stavebního materiálu (kvalitních bílkovin). Aby vše fungovalo správně, musí být jeho **proteinový metabolismus** (příjem a rozpad bílkovin) v neustálé **rovnováze**.

Nízký příjem bílkovin nebo bílkovin nižší kvality se vždy projeví úbytkem svalové hmoty a **zhoršením zdraví** (bolestmi, únavou, nekvalitním spánkem, depresivními náladami, vyčerpáním, snížením imunity atd.).

Setkala jsem se s mnoha poradci, kteří nejenže biologickou hodnotu bílkovin vůbec neřeší, ale ve skutečnosti často ani nevědí, o čem je řeč a které dva zákony ji určují.

Proto jim také nic nebrání v tom, aby nabízeli proteinové produkty na bázi sójové, hrachové, nebo mléčné bílkoviny apod., navíc obohacené o cukry, umělá sladidla, barviva atd., a to **paradoxně s cílem pomoci vám trvale zhubnout** či zlepšit zdravotní stav, **což je nesmysl**.

PROČ NESTAČÍ POUZE ROSTLINNÉ BÍLKOVINY?

Protože, jak jsme si řekli, nejsou plnohodnotné. **Žádná** rostlinná bílkovina nedosahuje takové biologické hodnoty, **aby dokázala plně pokrýt náhradu každodenních ztrát lidských proteinů**. A protože samotné rostlinné bílkoviny nejsou schopny zajistit dostatek stavebního materiálu (aminokyselin) pro všechny regenerační procesy a kompletní syntézu tisíce lidských proteinů, je jasné, že ty pak někde v organismu chybí, což **narušuje** jeho **správnou funkci**.

Aby byl přívod všech aminokyselin (z nichž si tělo vytváří lidské proteiny) optimální, museli byste **chybějící esenciální aminokyseliny doplňovat** nebo je alespoň umět vzájemně velmi dobře kombinovat.

Nejvyšší biologickou hodnotu z rostlinné říše má **bílkovina sóji**. Ale i ta má hodnotu **pouhých 74**. Takové bílkoviny nejsou schopny udržet (a už vůbec ne při nadváze) vyrovnaný proteinový metabolismus, kdy je potřeba bílkovin mnohem vyšší.

K dosažení vyšší biologické hodnoty bílkovin pouze z rostlinných zdrojů je **nutná dobrá znalost správných kombinací**. Jenže to není nic jednoduchého, neboť o jejich výsledné biologické hodnotě rozhodují dva zákony: **Wolfův zákon** o nadbytku některé z aminokyselin a **Rubnerův zákon** o limitní aminokyselině.

Chybný vzájemný poměr může paradoxně ještě více snížit konečnou hodnotu proteinů. Podrobnější informace naleznete v bonusové sekci: „**Jak složité je určení biologické hodnoty bílkovin?**“

Je třeba vzít na vědomí, že **dopad trvalého užívání pouze rostlinných bílkovin** (vegetariánské či veganské stravy) a navíc v nesprávných kombinacích není patrný za týden či měsíc, ale **až po letech**.

Záludnost konzumace výhradně rostlinných bílkovin spočívá v tom, že člověk se zpočátku při tomto stravovacím režimu cítí dobře, což je důvod, proč mnozí snadno **podléhají mylnému dojmu jistoty**, že si tím zajišťují dlouhodobě lepší zdraví. Až čas ukáže, že tomu tak není.



ČÍM VÍCE NEMOCÍ, TÍM VĚTŠÍ ROZVOJ EKONOMIKY

Je to smutné, ale zainteresované skupiny nemají zájem na tom, aby se lidé uzdravili. **Čím více nemocí, tím větší rozvoj ekonomiky** – více léků, operací, náhradních kloubů, hospitalizací, invalidních vozíků, berlí...

Prozradil vám někdy někdo, že cesta z opakuujících se zdravotních problémů a/nebo zvyšující se tělesné váhy nevede přes narůstající počet léků, ale přes **obnovu funkce** zmiňovaných dvou **základních pilířů?**

- Přes rehabilitaci střeva a jeho mikroflóry, která je centrem imunitního systému a vstřebávání živin,
- a přes obnovu svalové tkáně, která je místem spalování tuků.

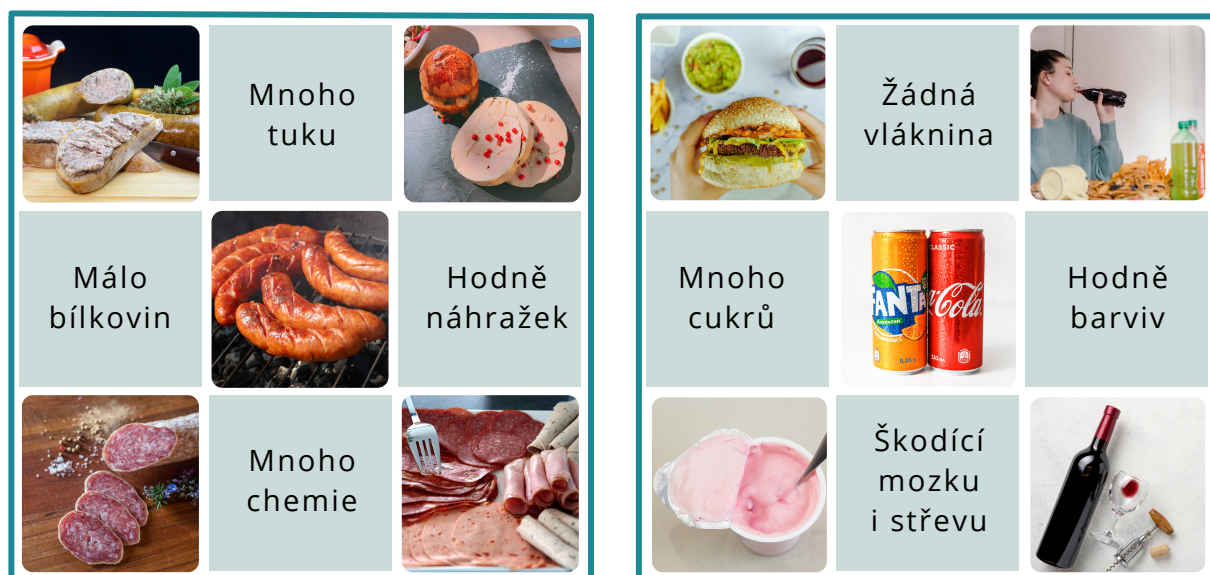
Je dokázáno, že zdravá střeva společně s dobrými svaly výrazně ovlivňují imunitní systém a chrání před:

- častým „nachlazením“,
- cukrovkou,
- bolestmi zad,
- zažívacími potížemi,
- ochablou, povislou kůží,
- srdečními problémy,
- zadržováním vody,
- tmavými kruhy pod očima,
- hormonálními problémy,
- špatným spalováním tuků,
- nadváhou a podváhou,
- metabolickými poruchami,
- syndromem vyhoření,
- chutěmi na sladké,
- povleklým jazykem,
- celulitidou,
- "vlčím" hladem,
- mnohými alergiemi...

Čím živíte své svaly a čím své mikroby?

LEDNIČKY JSOU PLNÉ, ALE...

Strava plná **uzenin, tuku, přeslazených mléčných výrobků, sladkých nápojů a alkoholu** není zdrojem ani kvalitních bílkovin (schopných obnovy svalové tkáně), ani potravy pro užitečné střevní mikroby.



Obsahuje **mnoho tuku, málo bílkovin, hodně chemie, přemíru cukrů, žádnou vlákninu...** Tato strava nedokáže nahradit ani běžnou každodenní biologickou ztrátu proteinů, natož aby podporovala obnovu svalové tkáně, o kterou tady jde.

A navíc uzeniny, limonády, přeslazené výrobky a alkohol poškozují zdraví tím, že **podporují množení škodlivých mikroorganismů.**

To není cesta ke zdraví, ale k nemoci.

JAK ZÍSKAT SEXY POSTAVU A ZLEPŠIT SI ZDRAVÍ?

Existují v podstatě tři základní možnosti:

- 1 Můžete **vyhledat odbornou lékařskou pomoc**, případně nutriční poradnu a snažit se dosáhnout změny s nimi (často marný pokus).
- 2 Druhou možností je, že si **sami** (na základě všeobecně známých pravidel pro zdravý životní styl) **upravíte dosavadní jídelníček**, a tím se pokusíte zhubnout či odstranit zdravotní potíže (léta jsem jedla zdravě – nefungovalo to). Viz [můj příběh](#).
- 3 A za třetí máte možnost udělat totéž, co jsem udělala já. Pokud vám nic nepomáhá, doporučuji přejít na odzkoušený, **nejúčinnější a snadno použitelný** švýcarsko-německý **výživový koncept – Vianesse**. Obsahuje vynikající výživu pro oba orgány (už jsme si vysvětlili, že náprava vede pouze přes společnou výživu obou orgánů najednou). Vianesse vám nabízí **špičkovou bílkovinu** pro obnovu kvality svalů a specifickou **výživu pro užitečné střevní bakterie** pro obnovu rovnováhy ve střevním prostředí.

Celý koncept vyvinul německý **biolog a vědec sportovní medicíny Markus Pelleter**. Se svým týmem se jeho vývoji věnoval sedm let. Výzkum probíhal na Univerzitě Johanna Wolfganga Goetheho ve Frankfurtu nad Mohanem.



CO DĚLÁ KONCEPT VIANESSE TAK VÝJIMEČNÝM?

Jedná se o nový, duální **výživový koncept v terapii obezity**, který jako jediný **splnil velmi náročná kritéria** vyhlášená vědci IoM (lékařského institutu v USA), který byl později přejmenován na Národní akademii medicíny [National Academy of Medicine](#) (NAM), a to **pro boj proti současné celosvětové epidemii obezity**.

Národní akademie medicíny je nezisková, nevládní organizace sdružující nejlepší vědce světa. Je součástí Národní akademie věd, inženýrství a medicíny Spojených států amerických.

Poskytuje doporučení v otázkách týkajících se biomedicínských věd, medicíny a zdraví. Slouží jako poradní orgán pro zlepšení zdraví národa.

*Za cíl si klade poskytovat politické vládě, odborníkům a představitelům všech oblastí společnosti, včetně široké veřejnosti, **objektivní a na důkazech založené spolehlivé informace a rady týkající se zdraví a vědy.***

Nejlepší vědci světa stanovili naprosto **jasná a velmi přísná KRITÉRIA** pro výživový koncept **sloužící k boji se současnou celosvětovou obezitou**.

Dodnes žádný jiný koncept tato kritéria, až na Vianesse, nesplnil.

Vianesse je první koncept, který toho dosáhl.

JAKÁ KRITÉRIA MUSELA BÝT SPLNĚNA?

Vědcům bylo jasné, že **smysl má pouze taková změna životního stylu, která** povede k celkovému zlepšení kvality života a hlavně – dá se u ní zůstat celý život. Proto byli při stanovování kritérií velmi nekompromisní. Výživový koncept podle nich **musí jednoznačně vést:**

- 1 **k dlouhodobému úbytku váhy**
 - 1 rok nebo déle,
 - snížení tělesné hmotnosti o 5 % nebo více,
 - nebo redukci BMI o 1 stupeň;
- 2 **ke zlepšení metabolických ukazatelů a stavu přidružených nemocí souvisejících s obezitou, jakými jsou:**
 - hypertenze (vysoký krevní tlak),
 - cholesterolemie (zvýšená hladina cholesterolu v krvi),
 - hypertriglyceridemie (zvýšený obsah tuků (triacylglycerolů) v krvi, často u obézních, diabetiků, pijáků piva);
- 3 **ke zlepšení zdravotního chování** (musí podporovat změny stravovacích zvyklostí a životního stylu):
 - stravování dle pokynů potravinářské pyramidy,
 - pravidelná fyzická aktivita,
 - pravidelné lékařské prohlídky (nejméně jednou ročně);
- 4 **ke schopnosti sledovat nežádoucí účinky** (účinky, které by mohly být způsobeny samotným programem – vedlejší účinky);
- 5 **ke zlepšení celkové kvality života.**

VIANESSE je prvním a zatím **jediným** výživovým konceptem, který **stanovených kritérií dosáhl**.

Koncept vychází ze studií, které potvrdily, že **ochablé svalstvo a nerovnováha ve střevní mikroflóře** jsou **hlavními příčinami** dlouhodobé neschopnosti zhubnout a zvyšujícího se počtu chronických zdravotních potíží.

DUÁLNÍ koncept VIANESSE **řeší nápravu obou těchto příčin najednou**. Nabízí výživu jak pro užitečné bakterie, tak i pro svaly. Tento rafinovaně jednoduchý koncept se snadným způsobem užívání nenásilně dopomáhá ke změně stravovacích, pitných a pohybových návyků člověka.



Již v prvním německém vydání lexikonu proti stárnutí byla výživa Vianesse popsána jako **antiagingový koncept** a doporučována jako trvalá podpora **pro krásu, mladistvost a pohodu**. V lexikonu se píše:

*„Koncept Vianesse předpokládá, že **složitost předčasného stárnutí lze snížit** na dvě příčiny: na stále ochabující svalstvo a na nerovnováhu ve střevní mikroflóře.*

- **Sval** je místo, kde se **spaluje tuk**. Čím slabší svaly, tím více tuku na těle.
- **Střevo** je místem **vstřebávání živin**. Pokud je střevo nemocné, je nemocný i člověk. Živiny se nemohou dostatečně vstřebávat, nebo se dokonce přeměňují na toxické (jedovaté) látky.

Důsledkem jsou příznaky jako nepohodlí, poruchy spánku, zažívací potíže, pálení žáhy, tmavé kruhy pod očima, kožní problémy, celulitida, únava, podrážděnost, nesoustředěnost, zapomnětlivost, potravinová intolerance, předčasné stárnutí atd.

- Vianesse vidí řešení v **současném budování jak zdravé střevní flóry, tak i svalů**, a to výživou pomocí kvalitních prebiotik a bílkovin špičkové kvality.“

ZDRAVÁ CESTA K VNITŘNÍ POHODĚ

Vianesse je **prvním konceptem na trhu v oblasti výživy**, který svým duálním systémem pečuje současně o svaly i střevo. Je to koncept, **u kterého pocítíte, že skutečně funguje** a zároveň představuje zdravou cestu k trvalému dosažení pěkné postavy, vnitřního klidu a dobrého zdraví.

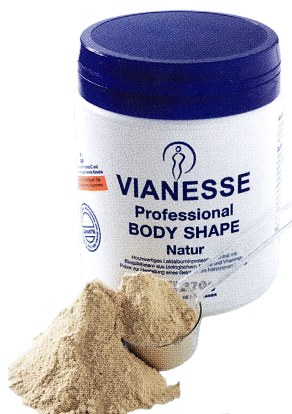
Pouze tehdy, znáte-li příčinu poškození, je možné uvažovat o smysluplné terapii.

Účinnost tohoto velmi jednoduchého výživového konceptu **spočívá v jeho kvalitě**. Je snadno použitelný kdekoli a nevylučuje žádný výživový směr.



Body Shape (nikoli shake, ale SHAPE = tvarovač postavy). Jde o **nejkvalitnější dostupnou bílkovinu s laktalbuminem** na trhu, která je určena **pro stavbu svalů**. Její biologická hodnota je 104.

Prebiotika jsou **směsí různých druhů vlákniny**, nepostradatelných pro výživu užitečných, zdraví prospěšných bakterií. Jsou určena **pro péči o střevo**. (Pozor, neplést prebiotika s probiotiky – viz bonus **Probiotika nebo prebiotika, na co si dát pozor?**)



JAK SE LAKTALBUMIN ZÍSKÁVÁ?

Professional Body Shape: špičková bílkovina výjimečně vysoké kvality. **LAKTALBUMIN** odpovídá **biologické hodnotě 104**. Viz bonus: **Biologická hodnota bílkovin: Neznámý hrdina vašeho zdraví.**

Vše, co je nad 100 (pozor – pouze jednodruhového proteinu, nikoli jako součet několika méně kvalitních proteinů do jedné směsi), **slouží k obnově a budování svalové svalové tkáně.**

Jak se laktalbumin získává?

Zdroj této vysoce kvalitní bílkoviny se nachází **v mléku**, ve kterém ho je **pouhá 2 %**.

Abyste dokázali pro potřebu nápravy oslabených svalů pokrýt svou celodenní potřebu bílkovin laktalbuminem obsaženým v mléce, museli byste ho vypít denně mnoho litrů, což je samozřejmě nereálné.

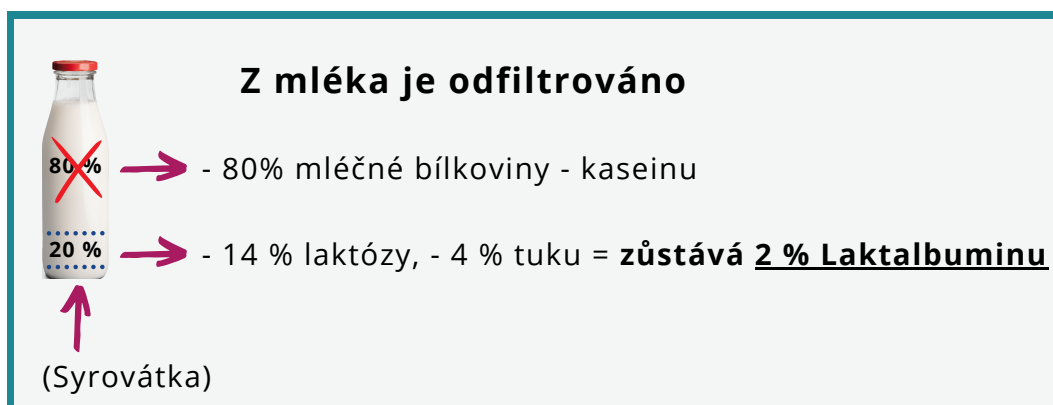
Další potíž spočívá ve skutečnosti, že pro mnoho lidí je mléko problematické. Důvodem je obsah laktózy (mléčného cukru) a kaseinu. Buď totiž trpí **laktózovou intolerancí, nebo jsou alergičtí na kasein.**

Vianesse Professional Body Shape obsahuje **80% laktalbuminového koncentrátu**, který se získává **složitou ultrafiltrací** (mikrofiltrací); jejíž pomocí jsou všechny tyto problematické složky mléka odfiltrovány a z jednoho litru mléka zůstanou **jen 2 % špičkového proteinu té nejvyšší kvality.**

Znázornění filtračního procesu získávání laktalbuminu

Z mléka se **odfiltruje 80 % kaseinu** (častý alergen mléčných bílkovin). Zůstane 20 % syrovátky, z níž je dále odfiltrováno **14 % laktózy** (mléčného cukru) a **4 % tuku**. Zbývajících **2 %** tvoří **čistý laktalbumin**.

1 litr plnotučného mléka



Body Shape je 80% laktalbuminový koncentrát sestávající z oněch 2 % obsahu celého mléka. Je nejbohatším přirozeným zdrojem BCAA aminokyselin – valinu, leucinu a isoleucinu. Díky tomu Vianesse Body Shape stimuluje obnovu svalů a síly více než jiné zdroje bílkovin ve výživě člověka, protože aminokyseliny v něm obsažené hrají klíčovou roli při spouštění [proteosyntézy](#).

Vianesse Professional Body Shape je bez:

- laktózy (častá intolerance),
- kaseinu (alergizující složka mléka),
- cukru, barviv, konzervačních prostředků, ochucovadel.

K tomu obsahuje vlákninu, minerály a vitamíny:

- bio jablečnou vlákninu a prášek z plodů aceroly – přírodní vitamín C,
- vitamíny E, B1, B2, B6, B12, kyselinu pantotenovou (vit. B5), niacin (B3),
- kalcium (vápník).

Náš organismus potřebuje denní přísun **kvalitních bílkovin** nejen pro zachování dobré kvality svalů, ale především **pro udržení dobrého zdraví**, stejně jako pro rovnováhu ve střevní mikroflóře.



V dalším díle našeho vzdělávacího seriálu se **zaměříme na téma výživy střevní mikroflóry**. Odhalíme, které potraviny jsou jako nektar pro střevní bakterie a probereme strategie, jak výběrem správné stravy podpořit obnovu a udržení zdravého ekosystému ve vašem trávicím traktu. Připravte se na poutavé informace, které vám pomohou lépe pochopit složitý svět mikroorganismů žijících v našich střevech a jejich nepostradatelný význam pro naše zdraví.