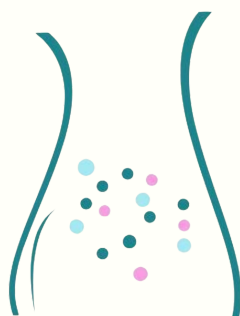


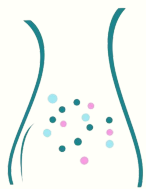
JSTE ZÁVISLÍ NA CUKRU?

PRACOVNÍ LISTY K ONLINE KURZU:

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

díl 4.2





Test: Jste závislí na cukru?

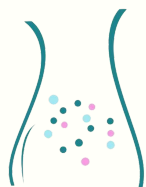
Teorie vám zdravotní stav nezlepší. Nestačí všechno jen vědět, musíte mít možnost s tím něco udělat.

- U 69 % lidí, kteří mají **problémy se záněty**, bývají zjištěny **agresivnější druhy bakterií**. Přispívá k tomu nadměrná spotřeba cukru, konzervantů, aromat a všudypřítomných plísní, které se do těla dostávají stravou.

Cukr mění složení střevní mikroflóry tak, že negativně ovlivňuje počty a podíly mnoha mikrobů. To následně vede ke změně mikrobiálních metabolických produktů, které se dostávají přes střevní stěnu do krve.

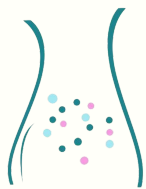
- **Situace, kdy se jedinec necítí dobře, ale lékař nenachází žádnou příčinu**, je zcela běžná. Lidé pak často hledají „záchranu“ v různých detoxikačních kúrách, protože mají pocit, že jim lékař nijak nepomohl.
- **Vy ale nepotřebujete žádný detox.** Naopak. To, co potřebujete, je zastavit produkci jedů ve střevě!
- **Pokud přerušíte nadměrnou tvorbu toxinů ve střevech**, tělo jimi nebude zaplavováno a vy se budete cítit lépe. **Tělo se dokáže detoxikovat samo**, jen mu musíte k tomu dopomoci podporou výživy pro užitečné střevní bakterie

Dnešním vaším úkolem je **zjistit si, jak moc je cukr zakořeněný ve vašem životě**. Vyplňte si následující test, který se **zaměřuje na vědomou konzumaci cukru**. Buďte při vyplňování testu k sobě upřímní. Jde o vás a vaše zdraví, ne o mě.



Test: Jste závislí na cukru?

	SDĚLENÍ	 ANO souhlasí	 NE nesouhlasí
1.	Stačí mi sníst jediný kousek cukroví nebo pečiva.		
2.	Nejím rafinovaný cukr každý den (<i>sladké pečivo, cukrovinky, sladké nápoje atd.</i>).		
3.	Dokážu vydržet nejíst déle než tři hodiny a při tom nepociťuji třes, únavu, pocení, podrážděnost, depresi ani úzkost.		
4.	Dokážu se déle než jeden den obejít bez nějakého typu potravin s obsahem cukru.		
5.	Nikdy nemívám neodolatelnou chuť na cukr v podobě zákusku, čokolády, Nutelly nebo alkoholu.		
6.	Nikdy jsem si doma neschoval/a cukroví a jiné sladkosti, abych je mohl/a sníst později.		
7.	Občas doma nemívám žádný druh cukru.		
8.	Mohu mít doma sladkosti, aniž bych je jedl/a.		
9.	Nezajídám každé jídlo něčím sladkým.		
10.	Málokdy snídám kávu s koblíhami nebo sladkým pečivem.		
11.	Ráno po probuzení dokážu vydržet více než hodinu bez snídane.		
12.	Nemusím pít slazené nealkoholické nápoje každý den.		



Hodnocení:

Více než 4x NE

*Jestliže jste nesouhlasili s tvrzením uvedeným v TESTU a odpověděli jste **více než 4x „ne“**, pravděpodobně jste na cukr citliví a lehce závislí.*

- **Stejně jako alkoholici pociťují abstinenční příznaky**, můžete i vy mít při nedostatku sladkého podobné pocity. Míváte chuť na sladké, špatně se koncentrujete na jinou činnost, protože myslíte na to, že máte chuť na sladké. Jste podráždění a vznětliví...
- Po konzumaci cukru se cítíte **krátkou dobu lépe, ale ve skutečnosti se tím váš stav zhoršuje**.

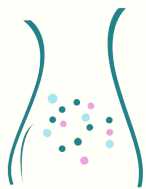
4x NE a méně

*Pokud s uvedenými tvrzeními nesouhlasíte **4 x nebo méně**, nemusí to ještě nutně znamenat, že s cukrem nemáte problémy. Možná na něm nejste zrovna závislí, ale je možné, že si příliš neuvědomujete, kolik ho jíte. Přítomnost rafinovaného cukru ve výrobcích nemusí být vždy očekávaná.*

Tušíte, kde se všude přidává cukr při výrobě potravin?

Možná vás to překvapí:

- cukr se ve formě kukuřičného sirupu a dehydrované melasy často přidává do **hamburgerů** prodávaných v restauracích, aby se snížil úbytek jejich hmotnosti během tepelné úpravy.
- Je obsažen ve **strouhankovém obalu** mnoha hotových výrobků.
- Používá se při zpracování **lančmítu a konzervovaného masa**.
- Najdete ho v **bujónových kostkách** a v pražených oříšcích.
- Zapomenout nesmíte ani na **pivo, víno a jiné alkoholické nápoje**.
- Často se přidává do nálevů **kompotovaného ovoce, do cereálií** (i do kukuřičných lupínků), průmyslově vyráběných **kečupů** a podobně.



Svět kolem nás je doslova prosycen cukrem. Přitom **rafinovaný cukr obsahuje pouze čisté kalorie** (99,4 – 97,7%) a nenabízí **žádné vitamíny, minerály, bílkoviny ani jiné prospěšné látky pro tělo**. Je žádoucí se vědomě vyhýbat nejen sladkým potravinám, ale i skrytým cukrům.

Nejhorší potraviny s cukrem

- **Kečup** – obsahuje jednu třetinu cukru, konkrétně glukózu a fruktózu.
- **Hroznová šťáva** – obsahuje o 50% více cukru než Coca-Colu. Ovocné šťávy jsou obecně velmi sladké.
- **Ovocná šťáva** – dvě sklenice obsahují 320 g cukru, což znamená 16,2 g cukru na 100 ml.
- **Různé sušenky**, müsli a tyčinky, které se tváří jako zdravé, často obsahují téměř 50% cukru.
- **Redbull** a další energetické nápoje – obsahují 11 g cukru na 100 ml.

Přechodem na výživový koncept Vianesse se zbavíte závislosti na sladkém a zlepšíte si mnoho zdravotních parametrů.

A ještě jedna rada na závěr - zkontrolujte si, čím své dítě krmíte.

Proč najednou hodné děti začnou zlobit? Jakmile děti začnou být neklidné a zlobit, často to souvisí s poklesem hladiny cukru, na který **mohou být závislé**. Mnohé mléčné výrobky jsou totiž sladší než Coca-Cola! Dětská výživa bývá často příliš přeslazená. Největší množství cukru obsahuje například **Fenyklový čaj** od značky Bebivita, který má 94 g cukru na 100 g! Podívejte se na složení.

Dítě křičí, protože plísňě, které se živí těmito cukry, vysílají signál, že chtějí další cukr. Přitom se domníváte, že dítě má bolesti břicha kvůli větrům, a proto mu podáváte další Bevita fenyklový čaj.

Právě tento **cukr živí po celý den množství škodlivých bakterií**, nikoliv organismus vašeho dítěte. Nezapomínejte, že pro potravinářské společnosti není na prvním místě zdraví, ale především vlastní zisk. **Cukr** pro ně představuje **nejlevnější náhražku kvalitnějších surovin**, čímž zvyšují své zisky.