



**CHCI ZHUBNOUT,
CO MI POMŮŽE?**



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

1. DÍL

Helena Havráňková

Jak najít cestu ze zdravotních potíží – nebo ještě lépe, jak jim úplně předejít?

Chcete porozumět svému tělu, aniž byste museli dlouhá léta studovat odborné knihy?

*Zajímá vás, co je potřeba udělat, abyste **skutečně zhubli** nebo se **zbavili obtěžujících zdravotních potíží** – a to s **co nejmenším úsilím**?*

*Připravila jsem pro vás online vzdělávací program, ve kterém se dozvíte, jak můžete své tělo postupně vrátit zpět do rovnováhy. Díky tomu můžete získat přirozeně souměrnou postavu, spokojenost a dobrý pocit ze života. Čeká vás **AHA efekt**, který rozhodně stojí za to zažít.*

Upozornění:

*Nejsem lékař, ale zdravotní sestra. Materiál, který jste právě otevřeli, je **informačním produktem** určeným **pro vzdělávací účely**. Cílem je podat vám stručný a přehledný souhrn veřejně dostupných odborných informací o tom, jakou nezastupitelnou roli hraje zdravá střevní mikrobiota a kvalita svalů ve vztahu ke zdraví, kondici a tělesné váze.*

*I když byla veškerá doporučení zde uváděná autorkou pečlivě zvážena a přezkoumána, v žádném případě **nenahrazují odbornou lékařskou pomoc a nemohou sloužit jako náhrada za odborné zdravotní vyšetření**. V takovém případě se vždy obraťte na svého lékaře.*

Autorka nenese žádnou odpovědnost za možné úspěšné či neúspěšné následky plynoucí z aplikování těchto rad a informací do života čtenářů. Budu velmi ráda, pokud vám tyto informace pomohou najít vlastní cestu ke zdravějšímu životnímu stylu.



OBSAH

DÍL 1.

Jak zhubnout bez ohledu na věk? 08

DÍL 2.

Co se v posledních 30-40 letech změnilo? 23

DÍL 3.

Ovlivňují svaly kvalitu střevního prostředí? 39

DÍL 4.

Jak napravit to, co se pokazilo? 65

DÍL 5.

Jak se dožít stáří ve vynikající kondici? 105



VÍTEJTE

„Pokud někdo hledá zdraví, zeptej se nejprve, zda je ochoten vyhnout se příčinám nemoci – teprve potom mu můžeš pomoci.“

Sokrates



N Ě C O M Á L O

O AUTORCE

*Mojí prioritou je **žít ve zdraví**
a soběstačnosti v každém věku –
tedy i ve stáří.*

I ve svých 67 letech ráda vyrážím na túry, lyžuji, jezdím na kole, miluji vysokohorskou turistiku a via ferraty.

*Už několik let mě fascinuje svět **střevního mikrobiomu** a jeho vliv na zdraví, tělesnou váhu i fungování mozku.*

Usiluji o to, aby lidé lépe chápali, jak důležitou roli hrají biliony mikroorganismů, které žijí v našem střevě – a proč jsou klíčem k prevenci mnoha civilizačních nemocí.

Sleduji dění na odborných kongresech a sympoziích a snažím se tyto poznatky předávat dál – srozumitelně, lidsky a prakticky.

*Mým cílem je pomoci vám pochopit, že **zdraví i tělesná váha úzce souvisejí s kvalitou střevního prostředí**. Právě tento pohled dnes přináší zásadní změnu v přístupu k prevenci i řešení chronických onemocnění – včetně obezity.*

*Ve svých článcích a vzdělávacích programech upozorňuji na to, jak zásadní je **vědomá péče o střeva a svaly**. Právě tato kombinace je klíčem nejen k udržení si dobrého zdraví a přiměřené postavy, ale především **k zachování soběstačnosti a síly až do vysokého věku**.*

A to je, podle mé zkušenosti, jeden z největších darů, který si můžeme dopřát – stárnout v síle, klidu a bez podrážděnosti.

✉ Máte-li jakékoli otázky, napište mi:

helena@zdravestrepo-zdravyclovek.cz

Helena Havránková

zdravotní sestra

*„Stárnutí zastavit neumíme, ale můžeme **ovlivnit**
kvalitu zdraví, v němž život žijeme“.*

MATERIÁL CHRÁNĚNÝ AUTORSKÝM PRÁVEM

Zpracování tohoto výukového programu mi dalo mnoho času i práce. Prosím, respektujte, že jeho obsah je chráněn autorským zákonem. Pokud budete chtít informace sdílet, použijte prosím odkaz na: www.zdravestrepo-zdravyclovek.cz, kde je celý program volně k dispozici.

Děkuji za pochopení ❤️

Helena

I



JAK ZHUBNOUT

BEZ OHLEDU
NA VĚK?



I

TVRDÍTE, ŽE PO PADESÁTCE UŽ ZHUBNOUT NEJDE?

Ale ano, jde. Jen je potřeba **změnit způsob hubnutí**.

Bylo mi **54 let, když jsem se už čtyři roky trápila s narůstajícími kily a zdravotními potížemi**.

Nedařilo se mi ani zhubnout, ani se cítit lépe – bez léků to prostě nešlo. A protože se ani po těch čtyřech letech přes veškerou snahu nic výrazně nezlepšilo, začala jsem své úsilí pomalu vzdávat a všechno svádět na přechod. *(Jak jinak v tomhle věku, že?)*

Jenže později jsem zjistila, že skutečná příčina byla úplně jinde.

Někdy nás jen pouhá nevědomost udržuje ve stavu, kdy si myslíme, že to už jinak prostě nejde.

Zlom přišel ve chvíli, kdy jsem se v roce 2012 v Rakousku zúčastnila své první přelomové přednášky o střevní mikrobiotě, která mě natolik zaujala, že se stala začátkem mého dalšího studia této fascinující oblasti.

Právě tehdy jsem pochopila, jak zásadní roli hrají **střevo při hubnutí, vitalitě i celkovém zdraví**.

Bylo to pro mě doslova **probuzení** – najednou jsem pochopila, co všechno jsem dělala špatně a proč mé předchozí pokusy nemohly fungovat.

A překvapivě – začalo to opravdu fungovat.

Hubnutí bylo najednou tak přirozené, že se tomu skoro nechtělo věřit. Nemusela jsem si odpírat oblíbená jídla ani se trápit dietami.

A výsledek? Posuďte sami.



Za pouhé **čtyři měsíce** jsem shodila všech 10 kilogramů, které jsem během čtyř let nabrala.

Postupně jsem vysadila všechny léky – a konečně se cítila skvěle. Fotografie, kterou vidíte, byla pořízena **o šest let později**, když mi bylo 60.

Žádný jo-jo efekt se nekonal. K nadváze jsem se už nikdy nevrátila – a totéž můžete dokázat i vy.

Celý můj příběh si přečtete [zde](#).

Nikdy není pozdě **chtít vědět víc**.

Sama jsem se přesvědčila, že **zhubnout se dá skutečně kdykoli** – a ta trocha nových znalostí za to rozhodně stojí.

A ta trocha znalostí za to rozhodně stojí.

V ČEM SE SKRÝVÁ HLAVNÍ PROBLÉM?

Přemýšleli jste někdy nad tím,

- proč je v posledních desetiletích tolik lidí, kteří se snaží zhubnout, ale nedaří se jim to?
- A proč stále přibývá těch, kdo trpí chronickými zdravotními potížemi a musí brát čím dál více léků?

V tomto online vzdělávacím programu se dozvíte vše, co potřebujete vědět, abyste mohli dosáhnout stejných výsledků, jakých se podařilo dosáhnout mně.

💡 Zapamatujte si:

Hlavním problémem **všech lidí s nadváhou nebo chronickými potížemi** není neochota něco změnit, ale **nevědomost o skutečné příčině**.

Tou je tzv. **duální problém**:



V NEROVNOVÁZE VE STŘEVNÍ MIKROFLÓŘE
současně s
PROGRESIVNÍM OSLABENÍM SVALŮ.

Ať už se snažíte zhubnout, nebo zlepšit své zdraví, **v obou případech je řešení stejné.**

Tento **duální vztah** (o kterém možná slyšíte poprvé – stejně jako já před třinácti lety) je tím skrytým faktorem, který **zásadně ovlivňuje vaši tělesnou váhu i kvalitu zdraví.**

💡 **Zapamatujte si:**

Cesta z váhových i zdravotních problémů (za předpokladu, že ostatní životní návyky jsou v pořádku) vede především **přes nápravu obou oslabených míst** – střev i svalů, a to **současně.**

To je klíčová podmínka úspěchu.

A jak tuto rovnováhu obnovit?

Základem pro obnovu zdraví i získání štíhlé postavy je výživa.



Nedostatečná – tedy **nekvalitní výživa** – vede **k podvýživě**.

A podvýživa střev (včetně střevní mikroflóry) i svalů je hlavním důvodem poklesu jejich výkonnosti. To následně spouští zdravotní i váhové problémy.

💡 **Zapamatujte si:**

Dlouhá řada chronických nemocí – včetně neschopnosti **zdravě a trvale zhubnout** – jde právě **na vrub této nenápadné, ale zásadní podvýživy**, o které většina lidí ani netuší.

Je jen **otázkou času**, kdy se z drobných potíží stanou **větší problémy**.



PROČ STŘEVNÍ MIKROFLÓRA?

Ať už se nám to líbí, nebo ne, skutečností je, že v našich střevech žijí **biliony různých bakterií, virů, plísní a kvasinek**.

Souhrnně se jim říká **střevní mikroflóra** – odborně **mikrobiota**. A pokud hovoříme o souboru všech jejich **genů**, mluvíme o **mikrobiomu**.

Vědci dnes označují střevní mikrobiotu za **nejhustěji osídlené místo na Zemi** – nikde jinde na této planetě nenajdete takovou koncentraci života. A právě tento mikrobiální ekosystém – přesněji řečeno **rovnováha v něm** – patří mezi **dva klíčové faktory**, které udržují naše tělo ve zdraví a pomáhají nám udržet **optimální tělesnou váhu**.

Co o ní říkají odborníci?

Vědci a lékaři dnes o střevní mikroflóře mluví jako o **samostatném „mikrobiotickém orgánu“**.

Její vliv na zdraví je nezpochybnitelný – a to nejen ve smyslu její podpory, ale bohužel i ve smyslu toho, **jak vážné následky má její poškození**.

Na čem tedy záleží?

Na rovnováze.

Současné výzkumy jednoznačně potvrzují, že **nerovnováha mezi prospěšnými a škodlivými mikroorganismy** hraje klíčovou roli při vzniku mnoha **civilizačních nemocí – včetně obezity**.

✿ A teď se podívejme kolem sebe...

Určitě jste si i vy všimli, jak prudce v posledních desetiletích přibývá lidí, kteří si stěžují na:

- **únavu, podrážděnost, poruchy spánku, bolesti hlavy, kloubů či zad,**
- **zhoršenou koncentraci, zapomnětlivost, deprese,**
- **alergie, kožní problémy (např. neurodermatitidu, lupénku), tmavé kruhy pod očima, celulitidu,**
- **plísňě nehtů a nohou, opakované kvasinkové infekce,**
- **špatné trávení, nadýmání, zácpu, průjem, záněty střev či močového měchýře,**
- **otoky nebo další zánětlivé projevy v těle.**

? Co stojí za tím,
že množství zdravotních potíží – včetně **únavy a**
tloušťnutí –
roste tak dramatickým tempem?

PROČ NAJEDNOU TAKOVÁ ZMĚNA?

Až donedávna jsme byli přesvědčeni, že **bakterie jsou naši nepřátelé** – že škodí a že je třeba je za každou cenu zničit.

Není divu, že právě toto přesvědčení od dob sira Fleminga odstartovalo éru **antibiotik, dezinfekčních prostředků a snahy o co nejsterilnější prostředí** v domácnostech i nemocnicích.

Jenže, dnes už víme, že **pravda je úplně jiná.**

Zjistilo se totiž, že...

Nadváhou a zdravotními problémy dnes netrpí jen starší lidé, ale i **mladí, štíhlí jedinci – dokonce i děti.**

A vědci mají jasno:

Mnohé střevní bakterie jsou pro nás **naprosto nepostradatelné a životně důležité**. Cesta ke zdraví **bez nich není možná.**

Proč se to dozvídáme až teď?

Je to prosté – mnoho střevních mikroorganismů se v minulosti vůbec nedalo kultivovat v laboratoři, a proto je nebylo možné zkoumat.

Zlom přišel až s nástupem moderních technologií, které umožnily **sekvenovat bakteriální DNA**.

Díky této metodě – známé například z **PCR testů** na COVID-19 – dokážeme dnes detekovat přítomnost virové RNA a zkoumat i složení střevního mikrobiomu. Za objev této technologie získal americký **biochemik Kary Mullis** v roce 1993 **1993 získal Nobelovu cenu**.

ZHOVOR s prof. Milanem Mackem: Genetika je základem precizní medicíny

Dr. MUDr. Milan Mack, DrSc., M.H.A., přednostka Ústavu biologie a lékařské genetiky, 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice, vedoucí Národního koordináčního centra pro vědní onemocnění v rozhovoru k příležitosti 30. výročí vzniku Asociace inovativní české genetiky přibližuje, odkud a kam se genetika ubírá.

z dne 24. července 2023



Současným trendem je personalizovaná a precizní medicína. Před 30 lety však nebyl znám žádný konkrétní molekulární cíl. Co se tenkrát vědělo?

Před 30 lety byly již položeny základy moderní genetiky, které navazovaly a rozšiřovaly Mendelovo pozorování přenosu dědičných znaků, včetně tzv. dominantní a recesivní dědičnosti. V roce 1953 byla stanovena struktura DNA a mechanismy její replikace. To je základem mezigeneračního přenosu dědičné informace. Odhaleny i mechanismy de novo vzniku genetických změn v zárodečné linii u stárnutí, které jsou z hlediska své četnosti u novorozenců na stejné úrovni jako například recesivní vrozená onemocnění. Byly objeveny restrikční endonukleázy, které umožnily vývoj genetického inženýringu.

Koncem osmdesátých let byly položeny základy DNA diagnostiky. V roce 1993, přesně před 30 lety, dostal Kary Mullis Nobelovu cenu za objev metody (polymerázová řetězová reakce), která je základem molekulární genetiky a genomiky dnešních dnů. Neváhám uvést, že PCR skutečně znamenala doslova revoluci v an

Které objevy považujete za milníky světové genetiky za posledních 30 let?

Jmenoval bych tři nejvýznamnější objevy: přečtení lidského genomu, zavádění sekvenace nové generace a členění genomu metodou CRISPR/Cas9.

Lidský genom se podařilo přečíst v hrubých obrazech v roce 2003, ale poté se „do detailu“ naplňoval v oblastech repetitivní DNA. V současné době se již objevují nové verze referenčního lidského genomu v rámci tzv. telomerního konsorcia, které navíc obsahuje možnost nezávisle analyzovat oba řetězce DNA. Původně jsme předpokládali, že i v oblastech přibližně 300 000 genů. Současná analýza však ukazuje, že genom máme kolem 20 000, ale výskum stále pokračuje a je velmi pravděpodobné, že takového malého množství genů určuje to, čím jsme, a že výskum mezplanetární sondy. Ostatně lidské geny zaujímají pouze malou část genomu a zatím máme velmi málo informací o zbytku „nekódující sekvenci“, která má rozhodující vliv na expresi genů a jejich mnoho

A právě tato metoda otevřela vědcům dveře k hlubšímu poznání světa střevních mikrobů.

Co výzkumy odhalily?

Dnešní věda přináší **nezpochybnitelné důkazy**, že právě **střevo je prvo počátkem mnoha chronických zdravotních potíží – včetně nadváhy**.

(Mimochodem, už Hippokratés to tušil – před více než dvěma tisíci lety řekl: „Veškeré nemoci začínají ve střevě.“ Teprve dnes pro to máme i vědecké důkazy.).



Dvojí příčina problémů

Rovnováha ve střevním prostředí je **prvním klíčovým faktorem** zdraví. Tím druhým – jak si jistě vzpomínáte – je **kvalita a množství aktivní svalové hmoty**.

Tyto dva faktory jsou úzce **propojené a navzájem se ovlivňují**. Proto **není možné očekávat zlepšení** váhového ani zdravotního stavu, pokud se nenapraví **oba současně**.

A to **ani v případě**, že vás trápí „jen to jedno“ – například špatné trávení, nespavost, bolesti kloubů, nebo „jen to druhé“ – nadváha a neschopnost zhubnout.

Velmi často jde o **dvě strany téže mince**.

Častá chyba

Mnoho lidí se soustředí pouze na jeden problém – a právě to bývá důvodem, proč

-  se nedaří zhubnout natrvalo, nebo
-  se zdravotní potíže neustále vracejí.



🌿 Co tedy skutečně pomáhá?

Zdraví ani váhu nevyřešíme tím, že **budeme tlumit symptomy** – ať už léky, bylinkami nebo „zázračnými detoxikacemi“.

Trvalá změna přichází **až tehdy, když odstraníme příčinu**. Mnoho lidí s chronickými obtížemi (trvajících déle než tři měsíce) netuší, že za nimi stojí **oslabená funkce dvou orgánů – střev a svalů**.

A platí to i pro hubnutí.

Pokud chcete zhubnout a váhu si dlouhodobě udržet, samotné střídání diet obvykle nestačí. Dokud neobnovíte rovnováhu ve střevním mikrobiomu a zároveň nezastavíte úbytek svalů, nemůžete očekávat, že vysadíte léky nebo že vám bude sedět menší konfekční velikost.

🔍 A ještě něco na závěr...

Možná si říkáte: „*Ale já se střevy problém nemám.*“

Jenže – pokud vás trápí jakékoli jiné potíže (včetně nadváhy), pak **problém ve střevě máte**. Jen o něm zatím možná nevíte.

V dalších dílech vám ukážu, proč to tak je – a jak to změnit.



TO VÁS NENAPADNE

Nenapadne vás myslet na střevo, když vás trápí „všechno možné“ – jenom ne střevní potíže.

Ani mě by tehdy nenapadlo, že bych měla věnovat svému střevu zvláštní pozornost. Vlastně jsem se o něj vůbec nezajímala.

Proč taky, když jsem:

- 1** netrpěla žádnými typickými problémy, jako je zácpa, průjem, nadýmání nebo pocit špatného vyprazdňování,
- 2** a hlavně – **vůbec jsem netušila**, že moje **tmavé kruhy pod očima, tloustnutí, migrény, bolesti zad** a další potíže **mohou mít něco společného se střevem** a jeho mikroflórou.

O jejím vlivu na zdraví a tělesnou váhu jsem tehdy neměla ani ponětí.

Takže chápete, že mě nenapadlo hledat příčinu právě tam. A žádný lékař mi tehdy o této souvislosti neřekl (a nejspíš vám ji mnoho z nich neřekne ani dnes).

Jenže – jak se ukázalo – **problém byl právě tam.**

💡 Když jsem konečně připustila duální příčinu

Když jsem začala uvažovat o tom, že **za mými zdravotními i váhovými potížemi stojí duální problém – tedy střevo a svaly**, postupně mi došlo, že **má strava skutečně postrádala to, co by užitečnou střevní mikrobiotu udržovalo při životě a rovnováze.**

A právě tato nerovnováha ovlivňovala i moje zdraví.

Stačilo tedy udělat **malou změnu v jídelníčku** – a výsledky na sebe nenechaly dlouho čekat.

🌱 A jaký byl výsledek?

Nejenže jsem během **čtyř měsíců přirozeně zhubla**, ale především jsem se zbavila **všech léků**, které jsem do té doby – i když nepravidelně – stále užívala.

A to už je, uznejte sami, **pořádná změna.**

Tehdy jsem si poprvé uvědomila, jak zásadní roli hraje to, čím své tělo skutečně vyživujeme. Teprve díky této zkušenosti a novým poznatkům jsem pochopila jednu důležitou skutečnost:

Až 95 % lidí hubne špatně.



Vědomosti jsou klíč

Moje úspěšná změna ve mně probudila silnou touhu **pochopit, proč to funguje** – a tak jsem se ponořila do dalšího studia, které trvalo několik let.

Vědomosti jsou základem každé trvalé změny.



 **Pokud vás toto téma
zaujalo,**

můžete pokračovat ve 2. dílu
tohoto programu.