



**CHCI ZHUBNOUT,
CO MI POMŮŽE?**



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

3. DÍL

Helena Havránková

3



OVLIVŇUJÍ SVALY

KVALITU STŘEVNÍHO
PROSTŘEDÍ?



3

“

„KDO NENÍ OCHOTEN UDĚLAT
DENNĚ NĚCO PRO SVÉ ZDRAVÍ,
BUDE NUCEN POZDĚJI
VĚNOVAT MNOHO ČASU
SVÝM NEMOCEM.“

Sebastian Kneipp

”

PROČ DOSAVADNÍ NÁVODY NA HUBNUTÍ NEFUNGUJÍ?

Proč vám diety nepomohou vypadat lépe ani cítit se lépe?

Není to proto, že by vám **nedokázaly pomoci zhubnout**, ale proto, že **neřeší základní problém**, který je až velmi často příčinou chronických nemocí a nadváhy.

Vzpomínáte si na to, co jsem vám prozradila hned v prvním díle? Říkala jsem, že hlavním problémem lidí s nadváhou a chronickými zdravotními potížemi je **progresivní oslabení svalů současně s rozvojem nerovnováhy ve střevní mikroflóře**.

Diety neřeší ani problém nerovnováhy ve střevní mikroflóře, ani progresivní oslabení svalů.

I když je snížení kalorického příjmu mnohdy nutné, samotné snížení kalorií nijak nezvyšuje funkci dvou zmíněných oslabených orgánů – **svalů a střev**.

Každá dieta vás nakonec vždy dostane do situace, kdy ji dál držet nedokážete a veškeré **potíže se vrátí znovu**. A co hůř – mnohdy jsou dokonce ještě horší.



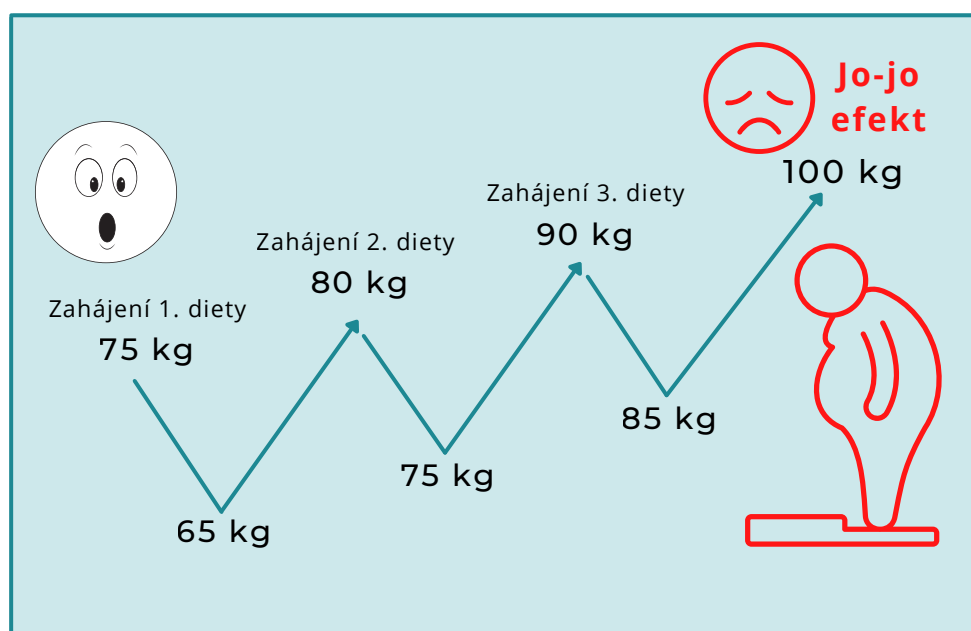
Přitom i lékař, který u vás diagnostikuje zdravotní potíže spojené s nadváhou (vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol, cukrovku, předčasnou degeneraci kloubů, infarkt...), vám „naordinuje“ dietu. Je si totiž dobře vědom toho, že pro zlepšení zdravotního stavu musíte zhubnout.

Problém těchto **dřívějších řešení** (diet) je v tom, že často **vedou k pravému opaku**. Dostaví se **jojo efekt** a s ním ruku v ruce nové problémy.

Co se při jojo efektu ve skutečnosti odehrává v organismu?

Nejde jen o prostý nárůst váhy (to je známo každému), ale o to, **co se odehrává uvnitř organismu**.

Právě to je příčinou zhoršujícího se zdraví a nárůstu tělesné váhy po ukončení diety.



Ze začátku vám dieta možná přinese i chvilkový pocit uspokojení (zejména v případě viditelného váhového úbytku), časem však přijde únava, podrážděnost a ze života se začne vytrácet radost. A když dietu ukončíte, dočkáte se navíc jojo efektu.

Zkratky v podobě „zaručených krátkodobých diet“ obvykle nevedou **k trvale udržitelnému výsledku**.

Způsob stravování (bez ohledu na to, jak rychlý váhový úbytek slibuje), který se nedá aplikovat celoživotně, **není cestou, která vás dovede k dlouhodobému cíli**, a proto je lepší na ni ani nevstupovat.

S dietou vám euforie ze snížené hmotnosti nikdy
nevydrží dlouho.



CO SE V ORGANISMU PŘI JOJO EFEKTU ODEHRÁVÁ?

Hlavním důvodem toho, proč jsou diety **špatným řešením**, je skutečnost, že **mění složení těla** – a tato změna je **vstupní bránou k postupnému poškozování organismu**.

Chápu, že když s dietou **zhubnete 10 kg**, máte radost. Jenže je tato radost skutečně namístě? Položím vám otázku:

„Kam tuk opravdu odchází?“ A proč v blízké budoucnosti přiberete 5 a více kilogramů zase zpět?

Problém je v tom, že těch 10 kg, které jste shodili, **není 10 kg tuku**, ale ve skutečnosti se skládá přibližně z:

- 2 kg vody,
- 4 kg svalů,
- 4 kg tuku.



Lidé na tento dotaz odpovídají různě – například že tuk odstraníme vyměšováním, dýcháním, potem, ve spánku nebo při sportu. Někdy říkají, že se prostě „rozptýlí“ v těle, nebo že „někam zmizí“.

Slyšela jsem už opravdu leccos, ale správná odpověď zní: **„Tuk musí být spálen. A jediné místo, kde k tomu dochází, jsou svaly!“**

Tuk je ve svazech spalován proto, aby tělo získalo energii pro udržení stálé tělesné teploty a pro veškerý pohyb. Tomuto procesu se říká **látková výměna (metabolismus)**.

Po dietě je sice vaše tělo lehčí, ale zároveň jste si vytvořili nový – a zejména závažnější – problém. Dietou jste přišli **o 4 kg svalů**, čímž jste si **snížili kapacitu pro spalování tuků**. Tato schopnost je po dietě nižší než před ní.

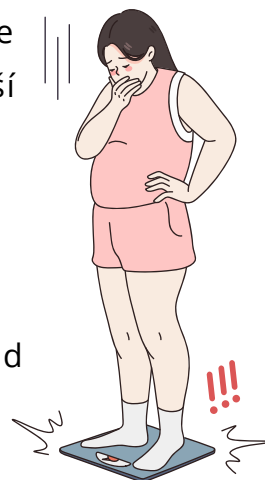
Jakmile přijdete o svaly,
přijdete i o jejich schopnost spalovat tuk.

Je dokázáno, že méně svalů = pomalejší metabolismus.

Kvůli sníženému množství aktivní svaloviny je tuk spalován hůře než před dietou, a to je důvod, proč je po každé dietě stále těžší si získanou váhu udržet.

A navíc – **každá další dieta celou situaci jen zhoršuje.**

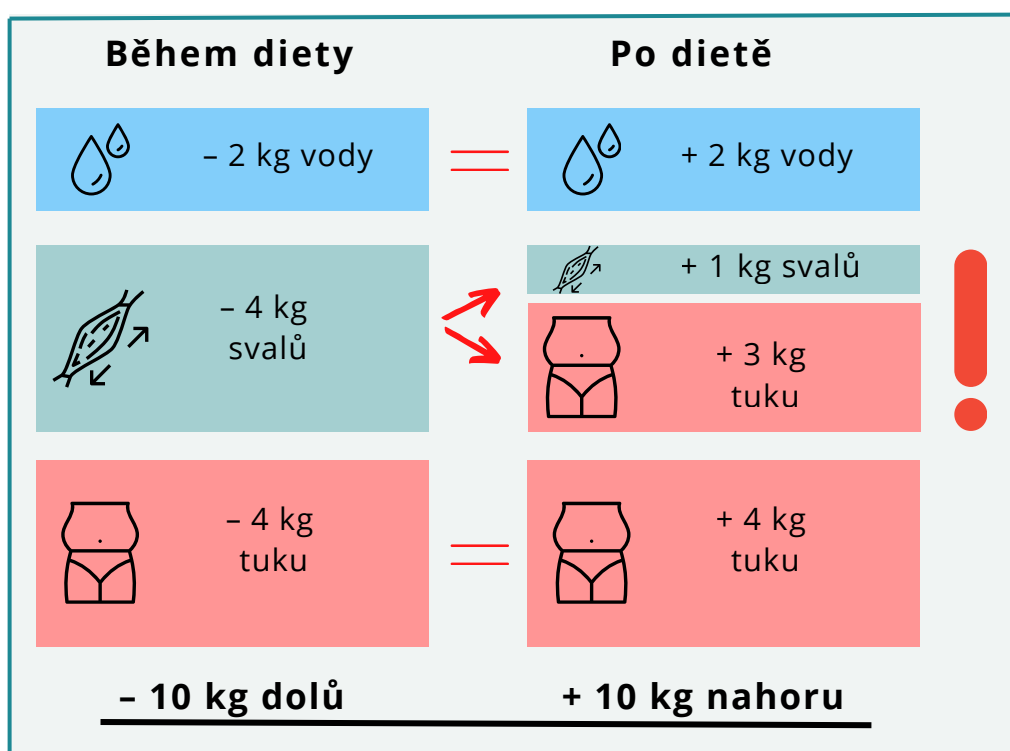
Pro udržení váhy byste museli po každé dietě jíst méně než před ní, což je téměř nemožné. Proto znovu přibíráte.



Těch ztracených 10 kg získáte rychle zpět, ale **složení těla se změní!**
Na váze se to nemusí projevit (–10 kg, +10 kg), ale poměr tkání je jiný:

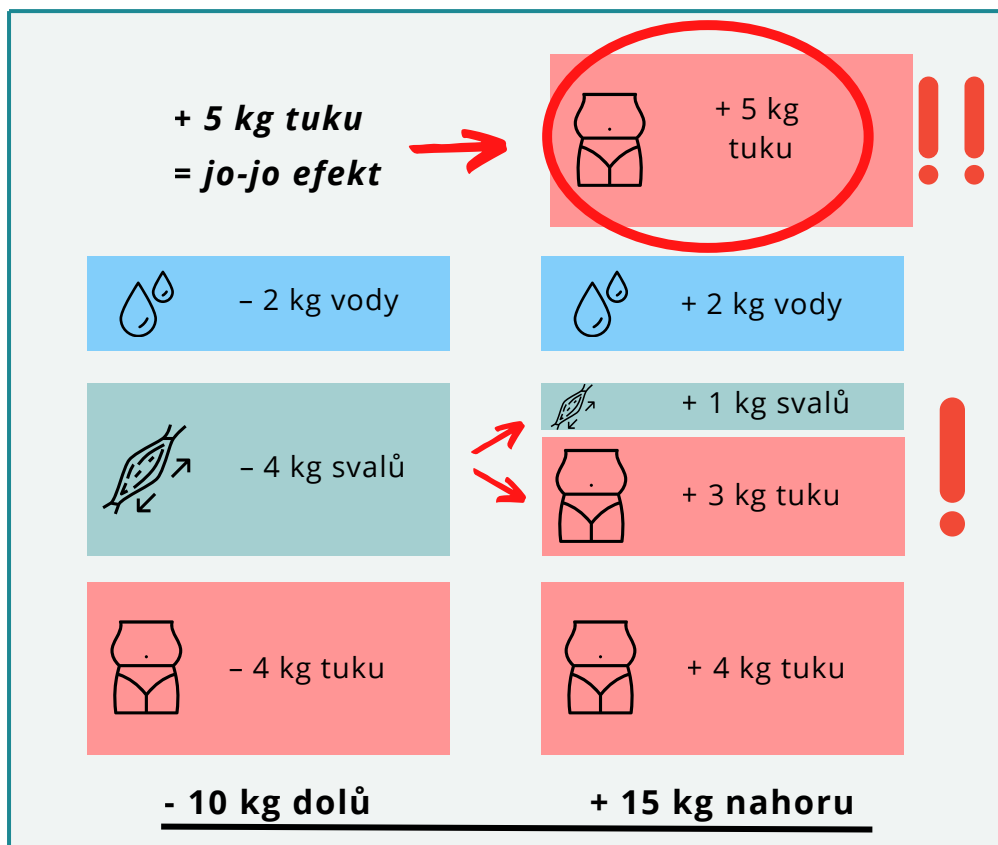
- voda a tuk se vrátí ve stejném objemu,
- svalové hmoty jen asi 1 kg.

Na místě původních svalů teď máte **další tuk**.



A tím to ještě nekončí. Tím, že jste své tělo připravili o část svalů, které měly spalovat tuk, docílili jste toho, že se objem tuku v těle bude dál zvyšovat.

Místo původních 3 kg svalové hmoty máte nyní 3 kg tuku – a protože **tuk nemůže spalovat tuk**, nakonec se na něj uskladní dalších **5 kg navíc**.



A to je nám známý **jojo efekt** – a zároveň špatná zpráva pro vaše zdraví.

Nedostatek pohybu návrat tuků ještě více urychlí.

Svaly (a v nich uložené **aminokyseliny**) představují v našem tělesném systému **automatickou ochranu energie** (více viz bonus k 4. dílu „Bez bílkovin žádné zdraví“).

Tělo samozřejmě „neví“, že jste drželi dietu, ale **ztrátu svalů vyhodnocuje jako nedostatek**, a proto zpomaluje metabolismus a **vytváří energetické rezervy**.

Jak poznáte, že jste přišli o svaly?

Poměrně snadno. Kromě svalové slabosti, kterou můžete pociťovat, se ztráta svalů projevuje i na různých částech těla:

v obličeji	→	vrásčitým a povadlým vzhledem,
ve střevech	→	zažívacími problémy,
na těle	→	volnou kůží,
na srdci	→	srdečním infarktem,
v zádech	→	bolestmi a ztuhlostí.

Proto – pokud si chcete zlepšit postavu dlouhodobě, samotná **dieta** obvykle **není dobrým řešením**. Ta vám způsobí pravý opak:

- vtáhne vás do začarovaného kruhu **jojo efektů**,
- **urychlí degeneraci organismu**,
- a způsobí **předčasné stárnutí**.



💡 Shrnutí kapitoly:

- Diety nejsou cestou k trvalému zdraví ani k udržitelné váze.
- Tím, že snižují množství svalové hmoty, snižují i schopnost těla spalovat tuky.
- Každý další pokus o „rychlé zhubnutí“ pak celý problém ještě zhoršuje.

CO ROZHODUJE O UDRŽENÍ SI SOBĚSTAČNOSTI VE STÁŘÍ?

Dobře živené svaly.

Ve stáří je **svalová slabost** významným limitujícím faktorem pro vedení nezávislého způsobu života. **Prevence svalové slabosti** je důležitou **pojistkou proti předčasné závislosti** na pomoci druhých v každodenním životě.

K přirozeným biologickým ztrátám svalů dochází již přibližně **od 30. roku věku**. Je to dáno tím, že v organismu začínají převažovat **katabolické děje (rozkladné procesy)** nad **anabolickými (stavebními)**.

Zatímco v dětství je organismus nastavený na výstavbu těla, později (přibližně od 30. roku věku) přechází do postupné degradace a začíná snižovat objem toho, co si doposud vybudoval, tedy i svalové hmoty.

Proč je důležité o svaly pečovat?

Dobrá péče o svaly patří k nejvýznamnějším faktorům, které dokážou:

- zpomalit věkem podmíněné ztráty,
- a ve vysokém stáří **oddálit nesoběstačnost** při péči o vlastní tělo.

Ztrátu svalů nezpůsobuje jen věk, diety či nečinnost – velkou roli hraje i **nedostatečná výživa svalů**.

Co svaly oslabuje nejvíce?

- **menopauza** – hormonální změny tento proces urychlují,
- **delší pobyt v nemocnici** – nedostatek pohybu vede ke ztrátám svalové hmoty,
- **trvalý stres** – při stresu tělo produkuje katabolické hormony, které svaly rozkládají.

Mýtus o „velkých svalech“

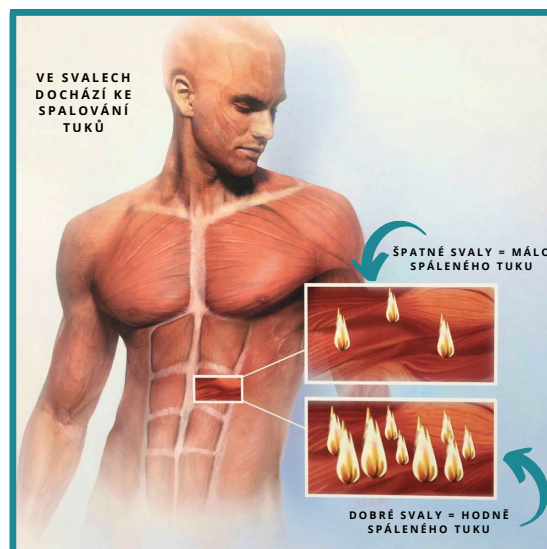
Nenechte se zmást představou, že dobré svaly musí vypadat jako svaly kulturisty. Právě tato mylná představa často vede k tomu, že lidé **odmítají doplňkový příjem bílkovin** (proteinů).

Dobré svaly totiž nemusí mít **nic společného s kulturistickým vzhledem**.

Jde o to, aby byly **efektivní, pevné a schopné výkonu bez nadbytečné vody a tuku**.

To je náš cíl, protože:

- **svaly ve špatném stavu spalují málo tuku** a zpomalují metabolismus,
- **svaly v dobrém stavu** (dobře živěné) **spalují hodně tuku** a udržují metabolismus ve výborném výkonu.



Proč na kvalitě svalů tolik záleží?

Jediným místem, kde dochází k účinnému spalování tuků, jsou svaly. Čím kvalitnější svaly, tím lepší metabolismus.

Aby byla vaše **pokožka krásná, hladká a pružná**, je nutné nejprve **odstranit ze svalů nadbytečný tuk a vodu**. Teprve potom bude kůže jemná, hladká a vaše postava získá **harmonický vzhled**.

Funkční stav svalů je však důležitý nejen pro **spalování tuků**, ale i jako **ochrana před mnoha nemocemi**, včetně poruch látkové výměny – například **diabetes, nadváhy nebo podváhy**.

VÍTE, KTERÝ SVAL JE TEN NEJDŮLEŽITĚJŠÍ?

Lidské tělo obsahuje přibližně **650 svalů**. Který z nich však nejvíce ovlivňuje zdraví a kvalitu života?

Většina lidí odpoví: **srdce**. Pokud si myslíte totéž, možná vás překvapí následující vysvětlení. Ačkoli je srdce mimořádně důležité, zjednodušeně řečeno je to jen „pumpa“, kterou dnes dokážeme technicky nahradit.

Daleko **důležitějším svalem**, na jehož kvalitě skutečně záleží **pro udržení zdraví i života, je střevo**. Celý zažívací trakt je – od úst až po konečník – tvořen řetězcem svalů, které na sebe navazují a zajišťují pohyb potravy. Ta je následně **díky mikroorganismům** ve střevech rozložena a živiny jsou vstřebány.

Je důležité si uvědomit, že střevo je sval, který **nelze ovládat vůlí**. Je tvořeno hladkou svalovinou, a proto jím nemůžeme pohybovat vědomě jako například rukou nebo nohou.

Nemůžete si vzít činky a říct si: „Jdu posilovat střevo.“ A přesto je právě **síla střevní svaloviny mimořádně důležitá**.



Kvalita střevní svaloviny vytváří podmínky pro udržení **mikrobiální rovnováhy** – a právě na ní závisí nejen **zdravé trávení**, ale i **celková vitalita, imunita a psychická pohoda**.

Střeva jsou domovem obrovského množství mikrobů. Zjednodušeně je lze rozdělit na **užitečné** (např. bifidobakterie) a **škodlivé** (např. kvasinky Candida).

Pro zdraví i štíhlou postavu je **důležitá rovnováha mezi těmito dvěma skupinami mikroorganismů**. Právě tato rovnováha rozhoduje o tom, zda bude trávení funkční, nebo zda vzniknou potíže a onemocnění střev.

Známý výrok „*Člověk je to, co jí*“ je proto jen poloviční pravda.
Správně by měl znít: „*Člověk je to, co dokáže strávit a vstřebat*.“

Zdravá střeva mají díky **klkům** ohromnou vstřebávací plochu – až **kolem 300 m²**, tedy víc než tenisové hřiště pro čtyřhru. Právě klky umožňují, aby se živiny dostaly do krve a následně ke všem buňkám těla. Na jejich funkčnosti závisí **zásobování organismu živinami, energie i psychická kondice**.

Zdravé střevo má **pevnou, pružnou svalovinu**, která potravu posouvá plynule a bez stagnace. Takové **prostředí zůstává čisté, vyvážené a přátelské pro růst užitečných bakterií**. Naopak **oslabené střevo** ztrácí rytmus pohybu, **potrava** v něm **stagnuje, hnije a kvasí**, což vede k přemnožení škodlivých mikrobů.

Zdravá střevní svalovina je tedy **klíčem** nejen k **dobrému trávení**, ale i k **výkonnému metabolismu, silné imunitě a dlouhodobé energii**.

**Střeva jsou základem zdraví a dobrého
životního pocitu.**

PROČ ZDRAVÁ STRAVA SAMA O SOBĚ NESTAČÍ?

Možná jíte zdravě – a přesto se necítíte dobře. Jak je to možné?

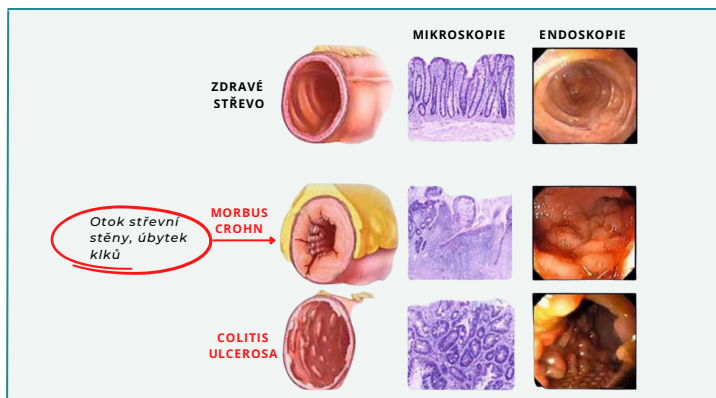
Jednou jsem kdesi četla krásné přirovnání:

„Výživa je nástrojem k výkonu – buď pojedete jako formule, nebo jako traktor“.

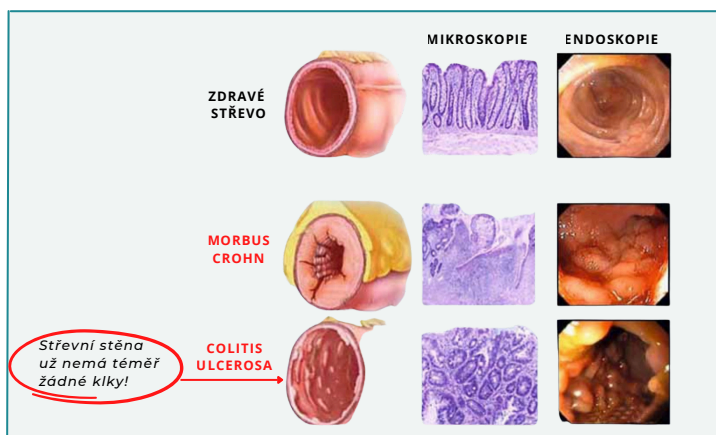
S tím nelze než souhlasit. Jenže... proč se i přes zdravé jídlo mnozí lidé cítí **unavení, vyčerpaní a bez energie?**

Odpověď je prostá: **Došlo k poškození střevních klků.**

Podívejte se na schéma níže 📌 Na obrázcích můžete vidět, že:



- u zdravého střeva je stěna pevná a klky jsou husté a dlouhé,
- u Crohnovy choroby (Morbus Crohn) dochází k otoku stěny a úbytku klků,



- u ulcerózní kolitidy (Colitis ulcerosa) střevní stěna ztrácí klky téměř úplně a často i krvácí nebo hnisá.

Pokud střevní stěna nemá dostatek funkčních klků, **tělo nedokáže vstřebat živiny, ať už jíte sebezdravěji.**

Kudy by měly projít, když **absorpční plocha je zničená?**

Zánět, otok a zmenšení této plochy způsobují často **kvasinky rodu *Candida***, které svými toxiny poškozují střevní stěnu.

Shrnutí:

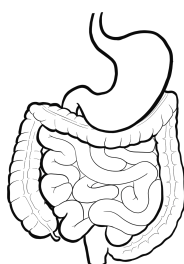
- Poškozené klky = snížené vstřebávání živin.
- **Kvasinky *Candida*** a jejich toxiny (jedy) **ničí střevní výstelku.**
- Důsledkem je **nedostatek živin** v buňkách a **vnitřní intoxikace organismu.**

A právě tady začíná bludný kruh únavy, zhoršeného metabolismu a přibývání na váze, i když jíte zdravě.

Zapamatujte si:

☞ **Přemnožené kvasinky rodu *Candida*** jsou vždy známkou nerovnováhy ve střevní mikroflóře.

Jejich **odpadní látky (toxiny)** poškozují klky, narušují transport živin a vyvolávají **vnitřní intoxikaci**, která může vést k mnoha onemocněním – **i tehdy, když jíte zdravé potraviny!**



CO S TÍM MAJÍ SPOLEČNÉHO STŘEVNÍ SVALY?

To pochopíte, když si uvědomíte, **jakým mechanismem je organismus zanášen jedy.**

Představte si **starou, zpuchřelou zahradní hadici**. Když do ní pustíte vodu pod tlakem, její stěna v oslabených místech povolí a **vytvoří výduť**.

A k obdobnému jevu dochází i ve **střevní stěně**, jejíž svalovina je oslabená nedostatečnou (byť jinak zdravou) výživou.

Oslabené střevní svaly = oslabené zdraví

Svaly, které nejsou dostatečně vyživovány, vždy ochabují – a svaly střeva nejsou výjimkou.



Trávenina, která prochází střevem, působí na jeho stěnu různým tlakem. V místech, kde je svalovina oslabená, se tato stěna začne **vydouvat a tvořit tzv. výdutě a vychlípeniny** (podobně jako u té hadice).

V těchto místech dochází ke **zpomalování peristaltiky a stagnaci potravy**. To vytváří nejen podmínky pro **zácpu**, ale i prostředí, ve kterém **dochází k hnilobným a kvasným procesům**.

Co se pak děje dál?

Takové prostředí se může stát **živnou půdou pro plísň a kvasinky**, které **jsou agresivnější** než zdraví prospěšné bakterie.



*V oslabeném střevě se proto **rychle ujímají nadvlády** a svými **metabolickými toxiny** způsobují masivní **zanášení organismu jedy**.*

*Zdravé bakterie jsou pod vlivem těchto hnilobných procesů na ústupu, a jejich místo obsazují **škodlivé mikroorganismy**.*

Ty svými **metabolickými toxiny** způsobují masivní zanášení organismu jedy. Výsledkem je, že se ze **zdravého střeva** stává **střevo nemocné**.

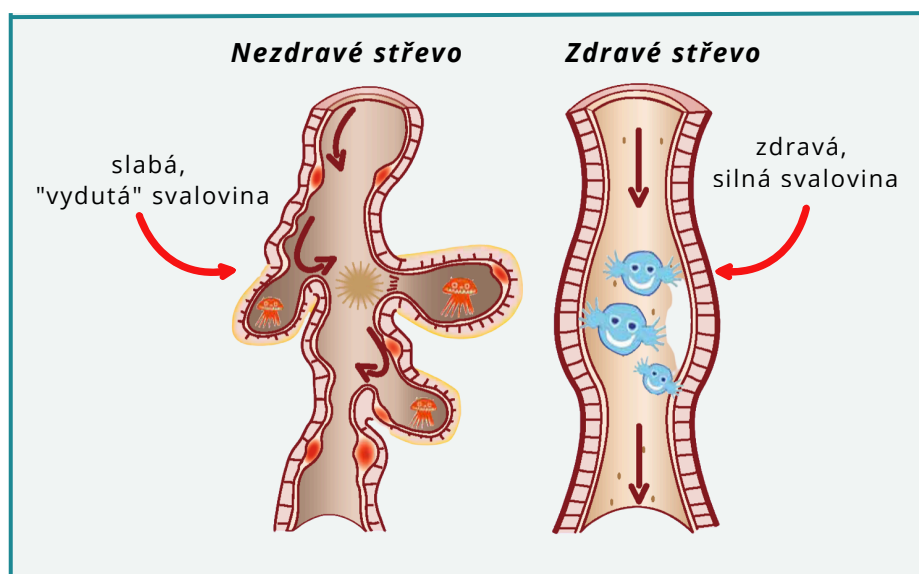
Oslabená svalovina střeva = skrytá příčina mnoha zdravotních potíží

Oslabení střevní svaloviny vede ke zhoršené peristaltice, stagnaci potravy, narušení mikrobiální rovnováhy a následně i k **celkovému poškození zdraví**.

Proto můžeme říci, že **svalová slabost střeva je jednou z podceňovaných, ale zásadních příčin mnoha chronických problémů** – od zažívacích obtíží, přes únavu a bolesti hlavy, až po zánětlivá onemocnění střev.

JAK VYPADÁ ROZDÍL MEZI ZDRAVÝM A NEMOCNÝM STŘEVEM?

Podívejte se na následující schéma 📌



Na první pohled je patrné, jak výrazný rozdíl mezi nimi existuje:

🔴 Nezdravé střevo

- má **oslabenou, povolenou svalovinu**, která se v některých místech vydouvá,
- v těchto „kapsách“ dochází ke **stagnaci potravy**,
- ta začne **zahnívat a kvasit**, čímž vzniká ideální prostředí pro **přemnožení škodlivých mikroorganismů**.

🟡 Zdravé střevo

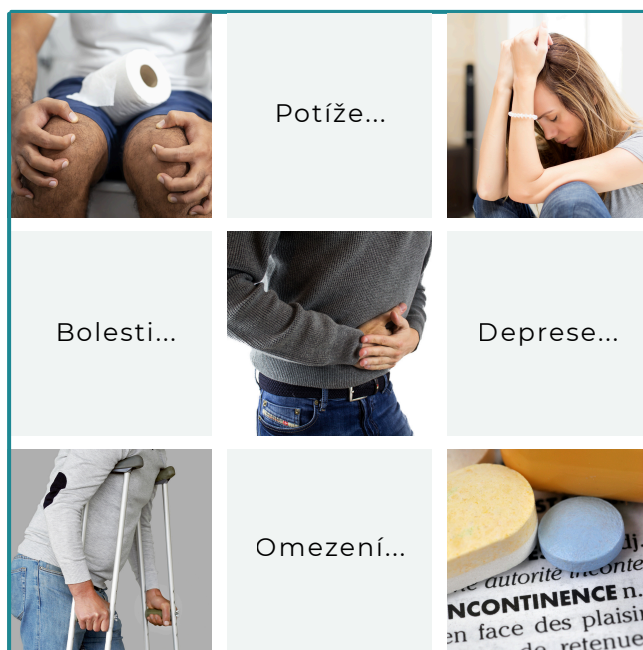
- má **pevnou, pružnou a silnou svalovinu**,
- potrava jím prochází rovnoměrně, bez hromadění,
- prostředí zůstává **čisté, vyvážené a mikrobiálně stabilní**.

Co se v těle děje dál?

U **nezdravého střeva** se vlivem hnilobných a kvasných procesů:

- **rozmnožují kvasinky a plísně**, které produkují **toxiny**,
- **ubývají užitečné bakterie**,
- a **toxiny** poškozují střevní sliznici a **pronikají** střevní stěnou **do krevního oběhu**.

Tyto mikrobiální toxiny se poté mohou krví šířit **do organismu** a podílet se na vzniku různých potíží – od **bolestí hlavy, kloubů a zad**, přes **zažívací problémy** a únavu, až po **artritidu, záněty a poruchy paměti**.



Proč se to často neodhalí?

Laboratorní testy obvykle **neprokáží přímou souvislost**, protože toxiny působí **rozptýleně** – poškozují buňky různých orgánů a tkání. Problém tak může zůstat **skrytý**, i když se jeho projevy objevují v každodenním životě.

Proč detox nestačí?

Protože **nerovnováha ve střevní mikroflóře** způsobuje **neustálou tvorbu škodlivin**. Jednorázová detoxikace proto obvykle **nemůže situaci trvale vyřešit**.

Nestačí jen „vyčistit tělo“ – je nutné **obnovit rovnováhu mikrobiomu** a zároveň **zlepšit kvalitu svaloviny střev**, která tvoří jeho **fyzickou oporou**.



Co z toho plyne?

- Detox bez obnovy svalů a mikrobiomu je jen **dočasná úleva**.
- **Oslabené střevní svaly** vytvářejí prostor pro množení kvasinek.
- **Přemnožené mikroorganismy** produkují toxiny, které dále **poškozují střevní klky**.
- Tím dochází ke **špatnému vstřebávání živin** a někdy až k **celkovému buněčnému vyhladovění**.

Vzniká tak **začarovaný kruh**, který oslabuje celé tělo – od **metabolismu** až po **psychiku**.

Projevy buněčného vyhladovění

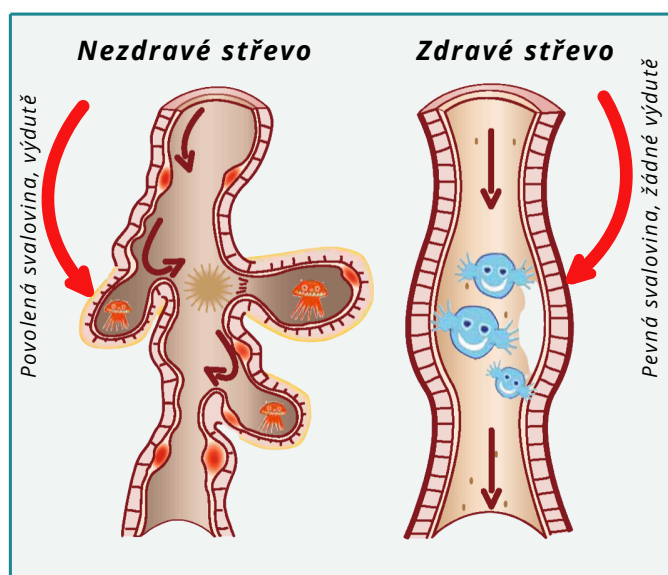
Takzvaný **vlčí hlad**, při kterém máte tendenci „vzít ledničku útokem“, je přímým projevem tohoto **buněčného vyhladovění**. Z ničeho nic vás přepadají **neovladatelné chutě** na sladké či tučné, a často **sníte mnohem víc, než vaše tělo skutečně potřebuje**.

Jak vypadá zdravé střevo?

Zdravé střevo má **silnou, hladkou a pružnou svalovinu**. Nevznikají v něm žádné kapsy, ve kterých by docházelo k zahnívání potravy, a tím ani k množení škodlivých kvasinek.

Naopak – obsahuje vlastní, prospěšné bakterie, které zajišťují:

- **dokonalé rozmělnění potravy,**
- **správné trávení,**
- **a efektivní přenos živin do krve.**



Rovnováha je klíčem

Užitečné bakterie, kterým se ve zdravém střevě daří, dokážou **udržet škodlivé mikroorganismy pod kontrolou**.

Malé množství kvasinek rodu *Candida* tak nezahluje organismus toxiny natolik, aby se jich tělo nedokázalo průběžně zbavovat.

Výsledek?

Člověk se cítí fyzicky i psychicky dobře – má více energie, lepší náladu a jeho trávení funguje přirozeně.

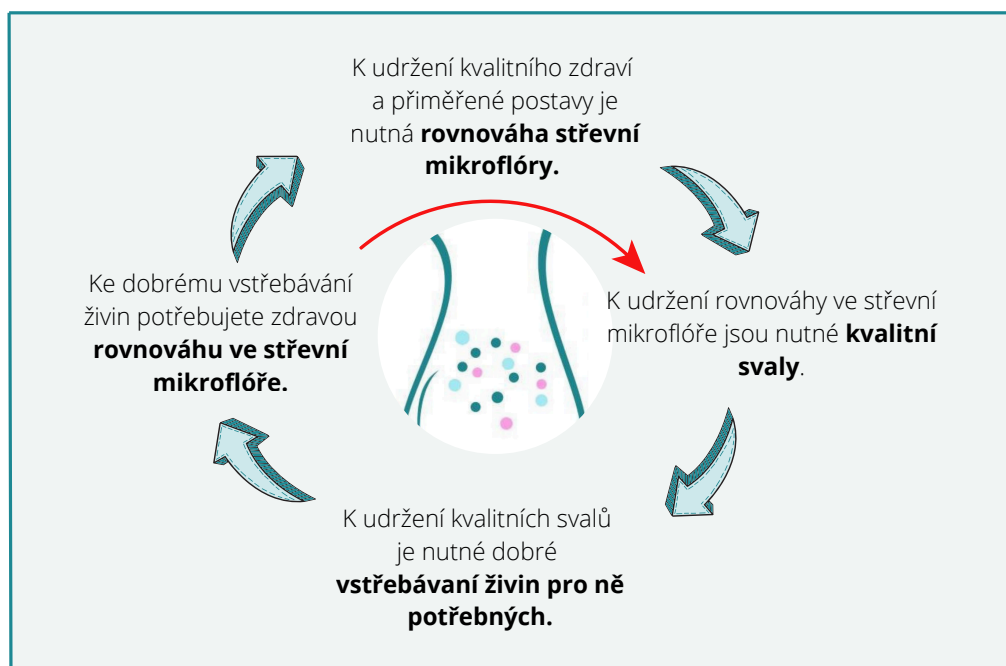
JE ČAS OPUSTIT BLUDNÝ KRUH

Lidé si často stěžují na dva hlavní problémy:

1. **Cítí se stále unavení a vyčerpaní.**
2. **Nemohou zhubnout, i když se snaží žít „zdravě“.**

Kde se kruh uzavírá?

Ted' už víte, že se jedná o **vzájemně propojený systém – střeva a svaly** se ovlivňují jako dvě strany jedné mince. Pokud **nefunguje jedno, ovlivňuje to i to druhé**.



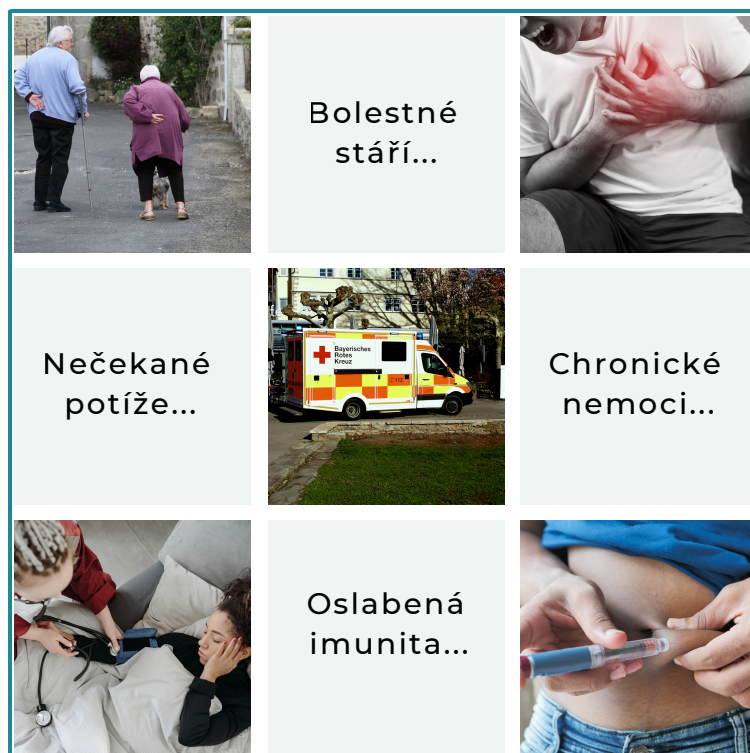
Vše se točí v kruhu:

- K udržení zdraví a přirozené postavy je nutná **rovnováha střevní mikroflóry**.
- K udržení této rovnováhy jsou potřeba **kvalitní svaly**.
- K udržení kvalitních svalů je nezbytné **dobré vstřebávání živin**.
- A k dobrému vstřebávání živin je opět nutná **zdravá střevní mikroflóra**.

A jsme zpět na začátku – **dokonalý kruh rovnováhy** nebo **začarovaný kruh nemocí**. Záleží jen na tom, kterou jeho podobu si zvolíte.

Důsledky nerovnováhy

Pokud tento kruh narušíme, spustí se řetězec problémů:



- **Bolestné stárnutí**, ztráta vitality nebo soběstačnosti,
- **chronické nemoci**, záněty, poruchy imunity,
- nečekané zdravotní komplikace a celkové oslabení organismu.

Jak z toho ven?

Klíčem není další dieta ani „zázračná detoxikace“. Skutečné řešení spočívá ve **znovunastolení rovnováhy**:

- **obnovit kvalitu střevní mikroflóry**,
- **posílit svaly, které spalují tuk a podporují metabolismus**,
- **vrátit tělu energii skrze správné výživové návyky**.

Shrnutí na závěr:

Zdraví, vitalita i přirozená postava začínají ve **střevech a ve svalech**. Jakmile se podaří obnovit jejich rovnováhu, můžete postupně opustit bludný kruh únavy, diet a zdravotních potíží a získat více energie, klidu a životní rovnováhy.

A CO TEĎ S TÍM? JAK SE VRÁTIT ZPĚT DO ŽIVOTA?



Na to odpovídá 4. díl, ve kterém se dozvíte:

- Jak svaly znovu probudit k životu,
- jak posílit střevní mikrobiom,
- a jak propojit obojí do funkčního celku, který vás bude denně podporovat.