

JILLIAN MICHAELS

OVLÁDNĚTE SVŮJ

METABOLISMUS

S MARISKOU VAN AALST

3 tajemství
stravy
pro přirozené
vyrovnání
hladiny
hormonů a

SVŮDNÉ
A ZDRAVÉ
TĚLO!



Trenérka z pořadu *The Biggest Loser* a autorka MAKING THE CUT, nejprodávanější knihy podle deníku *New York Times*

Předmluva od Christine Darwin, M.D.

KNIHA, KTERÁ SE PODLE DENÍKU NEW YORK TIMES STALA IHNEDE BESTSELLEREM

JILLIAN MICHAELS NAPSALA TAKÉ

MAKING THE CUT
WINNING BY LOSING

Informace v této knize v žádném případě neslouží jako lékařské rady ani nenahrazují rady lékaře. Měly by být využity ve spolupráci s lékařem a pod jeho vedením. Před započítím tohoto programu se poraďte s lékařem tak, jako byste to udělali v případě jakéhokoliv programu na snížení nebo udržení váhy. Váš lékař by měl vědět o všech zdravotních problémech, které případně máte, a také o lécích a doplňcích výživy, jež užíváte. Jako u všech programů na snížení váhy, i tento by neměli využívat pacienti podstupující dialýzu a těhotné či kojící ženy.

Autorka ani nakladatelství nenesou odpovědnost za vaše jednání.

Všechna práva vyhrazena. Žádné části této knihy nesmí být reprodukovány žádnou mechanickou, fotografickou či elektronickou metodou ani ve formě zvukové nahrávky; rovněž nesmí být uloženy v žádném vyhledávacím systému, šířeny ani jiným způsobem rozmnožovány pro veřejné či soukromé účely – s výjimkou „čestného použití“ ve formě krátkých citací, jež jsou součástí článků a recenzí – bez předchozího písemného souhlasu nakladatele.

Master Your Metabolism

Tento překlad vydán po dohodě s Crown Archetype firmou Crown Publishing Group, divizí Random House, Inc.

Obálka: Laura Duffy

Fotografie na obálce: Joseph Puhý

Překlad © Ing. Petra Poislová, 2013

© Nakladatelství ANAG, 2013

ISBN 978-80-7263-809-3

ÚVOD

VEZMĚTE SI ZPÁTKY SVŮJ METABOLISMUS

PROČ ZÁLEŽÍ NA HORMONECH – U NÁS VŠECH

Tuhle knihu jsem možná měla nazvat *Odbornice na evoluci zdraví a kondice*. Proč? Protože po 17 letech práce v oblasti tělesné kondice, 17 letech studia se světovými špičkovými lékaři z oblasti sportovní medicíny, výživy, endokrinologie a boje proti stárnutí jsem se tohle všechno naučila. Ano, a toto všechno vede k jedinému – *Ovládněte svůj metabolismus*, což je můj celkový přístup k optimální váze a pevnému zdraví.

Tato kniha je přehledem celé mé cesty ke zdraví, od dětského otesánka po odborníci na hubnutí. Zabývám se tím už skoro dvě desetiletí, ale to, co jsem se naučila za posledních pár let, mi úplně změnilo tělo a život.

Moje první kniha, *Winning by Losing*, se zaměřovala na psychologické a behaviorální aspekty hubnutí. V této knize se soustředím na to, jak dosáhnout stavu mysli, při němž budete připraveni zhubnout. (Pokud jste právě začali s nějakým cvičebním programem a chcete plán, který se snadno dodržuje, možná to budete chtít taky zkusit.)

Moje druhá kniha, *Making the Cut*, byla mou ódou na tělesnou kondici. Jedná se o režim sestavený tak, abyste zhubli těch posledních 5 kg – což je nejtěžší! Je tvrdý, ale velmi účinný (tady slyšíte ďábelský smích). Vytvaruje vám tělo, odstraní problémové partie jako špeky na břiše nebo na bocích a pomůže vám připravit se na velkou událost nebo párty, na které chcete vypadat co nejlépe. (Pokud potřebujete zhubnout jen pár kil a rychle se dostat do formy, pak na vás bude fungovat 30denní plán.)

Tato kniha ale nemá se cvičením nic společného.

Překvapení?

Já vím, tohle jste ode mě nečekali. V minulosti jsem pořád dokola mluvila o prospěšných účincích pohybu. A vy i všichni ostatní víte, že je pro vás dobrý. Cílem této knihy není podobné odhalení.

A ani to není kniha, se kterou počítáte kalorie.

Vím, co si myslíte. Že po tom všem, kdy jsem byla ohledně pohybu a hlídání kalorií hotový tyran, jsem teď najednou změkla, že? Tak to není!

Ovládněte svůj metabolismus je především knihou o výživě. Mojí úplně první knihou o výživě. A řeknu vám, že pokud budete dodržovat to, o čem tady kážu, změní vám to život ve více ohledech než jen v tom, že budete hubení. Mám na mysli, že si přidáte roky kvalitního života navíc.

Všichni víme, že módní diety jsou věcí minulosti a že šílenství bez uhlahydrátů nebo bez tuku typické pro 80. a 90. léta je vědcům k smíchu a patří mezi překonané záležitosti. Vítejte v budoucnosti – tohle je éra mapování genomu, výzkumu kmenových buněk a nutrigenomiky (obor zabývající se tím, jak potraviny komunikují s geny). Ano, počítání kalorií a pohyb jsou velmi důležité, ale nejsou vším. Za programy stravování a cvičení se skrývají posílčci, kteří přenášejí informace z těla do mozku a zpátky. Těmito „posílččky“ jsou naše hormony.

Co mají s čímkoliv dělat hormony? Vysvětlím vám to. Kdybych se vás zeptala na váš metabolismus, co mi řeknete? Vsadím se, že byste odpovíděli: „Je to způsob, jakým mé tělo spaluje kalorie.“

Pokud ano, pak byste se mýlili. Tohle je jedna z klíčových věcí, kterou metabolismus *dělá*. Ale víte, co to je?

Odpověď je *hormony*! Váš metabolismus je vaše biochemie.

Některé hormony vám řeknou, že máte hlad, jiné zase, že máte dost. Když jíte, řeknou tělu, co má s potravou dělat, jestli ji má uložit, nebo spálit jako palivo. A když cvičíte, určí tělu, jak se má hýbat, spotřebovávat zásoby energie a jak posílit nebo zmenšit určité partie. Hormony řídí prakticky každý aspekt toho, jak přibíráme – a samozřejmě taky toho, jak můžeme zhubnout.

Možná si právě teď myslíte: „Jsem chlap, s hormony si nemusím dělat starosti.“ Nebo: „Pokud je tahle knížka o hormonech, pak není pro mě – mám 20 let po menopauze.“

To jsem si myslela taky! Je mi pouhých 34 – co může mít moje váha společného s hormony? Ale víte co? Ať už jste holka nebo kluk, mladší nebo starší, vaše váha má s hormony společné *všechno*. Ať už chcete shodit pár kil nabraných v prvním ročníku vysoké, břicho po dítěti nebo pivní mozol, to, zda budete úspěšní, určují hormony. A zrovna v tuto chvíli – z povahy vašeho metabolismu – jsou vaše hormony nastavovány tak, aby se vám to nepovedlo. Aniž o tom víte, jsou v zajetí systémů plných toxinů, mají nedostatek živin a jsou ovládány stresem. Jde o tzv. endokrinní disruptory, které působí obezitu a nemoci. Tyto systémy číhají na překvapivých místech, ale nakonec narušují naše hormonální funkce a vyvolávají hormonální nerovnováhu – u nás *všech*.

Proto jsem vytvořila knihu *Ovládněte svůj metabolismus*, abych poukázala na tyto katalyzátory obezity a nemocí, vytrhla je i s kořeny a nastolila stav pevného zdraví, kdy tělo a mysl fungují s maximální výkonností. Na tyto endokrinní disruptory se spolu zaměříme a nahradíme je hormon-pozitivními systémy, díky nimž budete zdraví, šťastní a hubení bez ohledu na to, kolik vám je.

Tím, že kniha *Ovládněte svůj metabolismus* spojuje to, co vás můžu naučit ohledně metabolismu, stravovacích návyků a váhy, vám ukazuje jasný plán založený na nejnovějších výzkumech. A tento ucelený životní styl vám pomůže nejen zhubnout, ale také si váhu jednou provždy udržet.

TAJEMSTVÍ TRVALÉHO ZHUBNUTÍ: HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHA

Endokrinní systém je někdy přirovnáván k orchestru. Každý hormon je jako nástroj. Když hrají dohromady, zní to úžasně. Ale co se stane, když zrovna uprostřed koncertu housle začnou příšerně vrzat a skřípat? A klavír pak začne pištět? A klavírista není schopen udržet správné tempo?

Bude to znít hrozně, že?

Úplně stejně je to s vaším metabolismem. Tělo nemůže fungovat tak, jak se od něj očekává, když kterýkoliv z hormonů je mimo melodii. Jakmile jeden ztratí rytmus, následují ho i ostatní. Proto když jsou vaše hormony rozladěné, nemůžete se zaměřit jen na jeden, musíte je sladit všechny a zase na ně hrát ve správné tónině.

Nejspíš jste slyšeli o slovech jako *kortizol*, *růstový hormon* (neboli *HGH*), *inzulin* a *leptin* – zvláště v reklamách na prostředky na hubnutí vysílaných v 1 hodinu ráno. Nemám pravdu? Tahle slova jsou názvy hormonů a tyto hormony zásadním způsobem ovlivňují naši váhu i zdraví.

Takže přípravky na hubnutí, které se na ně zaměřují, musí fungovat, ne? Málokdy. Problém je v tom, že tyhle „léky“ na nic se zaměřují jen na jeden hormon (pokud vůbec fungují), což je velmi neúplný a zavádějící přístup.

Na rozdíl od těchto reklam, tahle kniha je o tom, jak si můžete přirozeně vyladit *všechny* hormony, místo aby oddělila pouze jeden z nich, což je naprosto nemožné. A poradí vám, jak to můžete udělat bez nebezpečných nebo drahých léků.

Naše hormony – všechny – jsou ovlivňovány miliony věcí ve stravě a okolním prostředí, od průmyslově zpracovaných potravin přes pesticidy až k nedostatku spánku nebo nadměrnému stresu. Jakékoliv narušení

KAPITOLA 1

NECHTE MĚ HÁDAT – DĚJE SE VÁM PŘÁVĚ TOHLE?

JAK JSEM SI ZAČALA UVĚDOMOVAT, ŽE MÁM ÚPLNĚ ROZHOZENÉ HORMONY

Snažila jsem se to napravit jakýmkoliv možným způsobem, ale byla to pořád stejná písnička.

Jeden doktor vedle druhého, studie po studii, vyšetření za vyšetřením mi řekli velmi děsivý fakt. Ve snaze být „štíhlá“ jsem léta a léta svému tělu ubližovala. Jediné, v čem jsem uspěla, bylo, že jsem stárnula, rozhodila si hladiny hormonů a naučila své tělo, jak být *tlustší*.

Teď, dřív než mi řeknete: „Jillian, dej pokoj – podívej se na své tělo,“ chvíli počkejte. Pokud jste mě viděli v televizi, víte, že nejsem žádný flákač (hádám, že člověku neříkají „nejtvrdší trenérka televize“ za to, že je měkota). Je pravda, že jsem v posilovně strávila spoustu hodin. Svůj zadek jsem si k tělu, které mám, doslova vydřela.

Ale tím jsem chtěla říct toto. Přes veškerou snahu mé tělo pořád neodpovídalo způsobem, jakým mělo, a díky tomu jsem si uvědomila, že mi do skládačky chybí ještě kousek. Dnes mě příšerně štve, když si uvědomím, že jsem mohla pro tělo, které mám, udělat jen polovinu práce, kdybych věděla, co vím dnes.

Dnes vím, že klíčem ke šťastnému a zdravému životu je hormonální rovnováha – ne nemožný režim, který z vás vysává radost ze života. Když jsem se naučila, jak jíst a žít tak, abych vyrovnala a optimalizovala hladinu klíčových hormonů, vyhrála jsem větší část bitvy o váhu, ještě než jsem vůbec vkročila do posilovny.

Ale trvalo mi opravdu, *opravdu* dlouho, než jsem to vyřešila – a nechci, aby se to dělo vám.

NÁROD HORMONÁLNÍ NEROVNOVÁHY

Když se podívám okolo, vím, že nejsem sama. Všude kolem je to samý rozhozený endokrinní systém. Statistika hovoří jasně:

- 24 000 000 Američanů má diabetes (1 ze 4 to ještě ani neví),
- 57 000 000 Američanů má prediabetes,
- 1 ze 4 lidí má metabolický syndrom,
- 1 z 10 lidí má sníženou aktivitu štítné žlázy,
- 1 z 10 žen má syndrom polycystických ovarií,
- 1 z 13 žen má těžký premenstruační syndrom.

To ani nemluvím o 33 000 000 žen, které jsou teď v menopauze. Jistě, jsou to ženy narozené během „baby boomu“ (v Americe mezi léty 1946 a počátkem 60. let, pozn. překl.), ale mluvím také o první generaci X (lidé narození mezi počátkem 60. a 80. let, pozn. překl.). K tomu si přidejte dalších 33 000 000 mužů, kteří jsou v andropauze neboli mužské menopauze, jež, ano, opravdu existuje.

Všechny tyto obtíže jsou vyvolány hormonální nerovnováhou. Některé jsou předvídatelnými důsledky stárnutí, některé jsou předurčeny geneticky. Ale co je nejčastějším příznakem nesprávně seřízeného endokrinního systému?

Prostě a krátce nadměrné množství tělesného tuku.

Obezita – nemluvě o předčasném stárnutí a nemocech – je způsobena hormonální nerovnováhou, která postupně udolává endokrinní systém, až jej přiměje strádat kila. A jakmile si váš metabolismus myslí, že chcete přibrat, dělá všechno proto, aby vám vyhověl.

Proto mají dva lidé ze tří nadváhu a jeden ze tří je obézní.

A proto jsem napsala tuto knihu.

HORMONÁLNÍ PEKLO ZASE UDEŘILO

Nechte mě hádat. Máte:

- váhu, která se zasekla bez ohledu na to, jak málo jíte a jak moc cvičíte?
- výkyvy v energii, které se zdají být jen horší?
- kůži, která začala mít nažloutlý odstín, nebo vrásky ve větší míře – a to vám není ani 40?
- kůži, která je neustále zanícená, a přitom pubertu už máte několik desítek let za sebou?
- náлады, které mají nepředvídatelné vrcholy a propady?
- měsíční cyklus, kvůli němuž se z vás (a všech okolo) stává naprostý šílenec?
- vyčerpávající únavu, která se nelepší bez ohledu na to, kolik spánku si dopřejete?
- pocit vyhoření a mírného „selhání“, kterého se nemůžete zbavit?
- Zhubli jste a zase přibrali ta samá 3 kila, 5 nebo 10 kil, pořád dokola?
- Nebo jste spíš hubli a přibírali pořád víc, ztratili jste pevnou půdu pod nohama a cítili čím dál větší beznaděj?

Taky jsem to měla. Všechno tohle a ještě víc. Věděla jsem, že něco je špatně, ale neuměla jsem to vyřešit. Myslela jsem, že se zblázním. Proto jsem se začala hrabat v endokrinologii, v oboru medicíny, který se zabývá hormony, a pomalu, ale jistě (s hrůzou, která byla dost velká) jsem si uvědomovala, že spoustu z toho jsem si způsobila sama.

Společně převychováváme vás i váš metabolismus tak, aby se vaše tělo stalo přirozeně energickým a posíleným strojem na spalování tuků.

VELKÝ HORMONÁLNÍ PODVOD

Jakákoliv tělesná funkce, kterou si umíte představit, je řízena hormony. Minutu po minutě se vaše biochemie snaží v těle udržet homeostázu – tedy rovnováhu. Kromě toho, že pomáhají tělesným systémům – ledvinám, střevům, játrům, tuku, nervovému systému, rozmnožovacím orgánům – komunikovat mezi sebou, mají hormony ještě jeden velký úkol. Kdykoliv na vaše tělo působí miliony vnějších proměnných – obsah jídla, denní doba, intenzita fyzické aktivity – váš endokrinní systém odpovídá a uvolňuje hormony, jež vám pomáhají vyrovnat hladinu cukru v krvi, jít spát, spalovat tuk nebo budovat svaly.

Jediným problémem je, že tyto vnější proměnné se někdy objeví mimo zaběhnutý režim, a hormony pak neví, co se děje. Snaží se tělo vrátit do rovnováhy, ale pod vlivem nezdravých potravin, toxinů z okolního prostředí nebo přílišného stresu začínají působit a kompenzovat v nadměrné míře. A tady začíná problém.

Příliš mnoho stresujících termínů spouští kortizol, který vytváří břišní tuk. Za každým rohem cíhají na tělo syntetické estrogeny z vnějšího prostředí, jež obalamutí testosteron. Příliš mnoho probdělých nocí prudce snižuje hladinu růstového hormonu spalujícího tuky. Vynechávání oběda vede ke kolísání hladiny hormonu hladu ghrelinu. Závislost na sladkých limonádách brání funkci hormonů sytosti (plnosti), jako je například leptin.

Tyto výrazné hormonální posuny nemělo tělo původně v plánu. Nepředvídatelné fluktuace tedy začínají udolávat přirozené regulační procesy těla. Endokrinní systém už neví, jak vypadá rovnováha. Přestává odpovídat způsobem, jakým by měl. Orgány začnou selhávat, žlázy s vnitřní sekrecí se vyčerpávají. Máte hypotyreózu, jste odolní (rezistentní) vůči leptinu a inzulinu.

A pak přiberete.

To je důvod, proč potřebujeme tělo dostat zase do rovnováhy. A to dělá tahle kniha. Dám vám všechny nástroje, které potřebujete k tomu, abyste znovu získali kontrolu nad biochemií svého těla. Spolu stiskneme tlačítko „reset“ na vašem metabolismu a přeškolíme hormony tak, abyste místo přibírání začali hubnout – a to hodně.

CO JE V SÁZCE

Důkazy o endokrinním zhroucení národa jsou všude. Nadváhu má víc Američanů než kdykoliv předtím – 72 000 000 z nás. Obezita je druhou nejčastější příčinou úmrtí, jemuž se dá zabránit. Víc smrtící je už jen to, když spalujeme známé karcinogeny a vhnáme si je do plic – také se tomu říká kouření.

U lidí, kteří jsou obézní, je o 50 až 100 % vyšší pravděpodobnost, že zemřou dříve než lidé s normální váhou. Také je u nich vyšší podíl mnoha oslabujících a/nebo smrtelných nemocí:

- artritidy,
- aterosklerózy,
- diabetu typu II,
- dny,
- drtivé deprese,
- dýchacích potíží,
- infarktu,
- ischemické choroby srdeční,
- kongestivního srdečního selhání,
- mrtvice,
- ničivého sociálního stigma,
- onemocnění žlučníku,
- rakoviny (obzvlášť rakoviny slinivky, jater, ledvin, děložní sliznice, prsu, dělohy a tlustého střeva a pravděpodobně leukémie a lymfomu),
- spánkové apnoe,
- vysoké hladiny cholesterolu,
- vysoké hladiny triglyceridů,
- vysokého krevního tlaku,
- zbytnění srdečních stěn.

Ráda bych vás tímhle seznamem jen strašila, ale není to tak. Všichni čteme titulky. Víme, že je údajně spousta důvodů, proč se to děje – 20 000 kanálů kabelové televize, supermegacheesburgery, průmyslově zpracované potraviny, dojíždění 90 km do práce, 70hodinový pracovní týden.

Ale existují také další důvody, o kterých, zdá se, nikdo nemluví. Co chemikálie v ovzduší, vodě, kosmetice, oblečení? Co prostředky proti plevelu na trávnících našich sousedů? Co plasty, které pronikly do všech koutů naší planety?

Dlouho jsme demonizovali naše zvyky typu „všeho co nejvíc“. Ale existuje mnoho dalších faktorů souvisejících s okolním prostředím,

NALEZENÍ KLÍČE KE KRÁLOVSTVÍ

Pak, zrovna v té době, jsem oslavila třicetiny. Je to legrační, když je vám najednou 30, protože to člověka nutí přemýšlet – o možnosti mít děti, o touze žít déle a zdravěji. Až do téhle chvíle – možná se to zdá trochu

Od věku 20 let se rychlost bazálního metabolismu snižuje každých 10 let přibližně o 2 %; po čtyřicítce se každých 10 let zpomaluje o 5 %.

legrační – jsem si vždycky myslela, že umřu mladá. Když mi pak bylo tolik, uvědomila jsem si, že nejsem James Dean – tak snadno z toho neuniknu. A ani jsem nechtěla! Chtěla

jsem dlouho žít, zrát a elegantně stárnout.

Ta cesta už nebyla jen o tom být štíhlá, byla také o zdraví a dlouhověkosti. Už jsem nechtěla jen hubené tělo, ale taky zdravý, šťastný a dlouhý život.

V té době jedna moje dobrá kamarádka a klientka chodila k endokrinologovi. S ním jsem se po telefonu bavila o jejím zdraví a kondici, což pro mě byla rutina. Pracovala jsem víceméně s celou lékařskou komunitou Los Angeles a setkala jsem se nebo mluvila s každým dietologem, sportovním lékařem, biochemikem, chiropraktikem a pedikérem... s kýmkoliv si vzpomenete. Ale tohle byl můj první endokrinolog.

Když jsem s tímhle doktorem mluvila, nakonec jsem pochopila, proč moje klientka nevidí žádné výsledky. Všechny chybějící kousky skládačky ležely přímo přede mnou. Měla hypotyreózu a to byl důvod, proč jí nešlo shodit posledních 7 kg. Taky trpěla syndromem polycystických ovarií, který souvisí s diabetem typu II a který jí zpomaloval metabolismus na šnečí tempo. *Prr.* Bylo mi jasné, že má pomalý metabolismus, ale teď jsem věděla proč. A abychom to změnily, s lékařskou pomocí jsme pro ni vytvořili stravovací plán.

Neuvěřitelné, pomyslela jsem si. Tohle *musím* udělat pro sebe. „Kdy nejdřív můžu dorazit?“ ptala jsem se. „Můžu přijet hned?“

Nakonec jsem se tedy vydala endokrinologovi na milost. Udělal mi testy na všechno od cholesterolu po těžké kovy. Pořád si pamatuju den, kdy jsem seděla v jeho ordinaci a on se přilouдал s mými výsledky. Usmíval se, podal mi kus papíru, a než jsem měla šanci přečíst si ho, řekl: „Jak dlouho máte hypotyreózu?“

Vytřeštila jsem oči. Papír byl plný čísel s poznámkami „mimo normální rozmezí“.

„A máte dost nízkou hladinu testosteronu. Užívala jste někdy Accutane?“ (lék užívaný při vážnějších projevech akné, pozn. překl.)

Zalapala jsem po dechu.

„Víte, co znamená estrogenová dominance?“

V té chvíli jsem cítila skoro závrať. Najednou jsem měla věrohodné vysvětlení pro všechny příznaky, které jsem tolik let ignorovala nebo popírala – pigmentová skvrna na obličeji, vrcholy a propady mé energie a, samozřejmě, těch 7 kg, které jsem hned nabrala. Spojujícím článkem byly mé *hormony*.

Hladinu stresových hormonů podporujících ukládání tuků, kam patří například kortizol, jsem měla pěkně vysokou. Hladina hormonů, které podporují spalování tuků, například růstový hormon nebo DHEA, mi prudce klesla. Měla jsem příliš mnoho estrogenu, než aby si s ním tělo dokázalo poradit. Celý můj hormonální systém byl naprosto rozhozený – a s ním také můj metabolismus.

Toto uvědomění bylo jedním z největších prozření mé kariéry. A od té chvíle jsem se nedala zastavit. V tomhle světě jsem byla úplným nováčkem, ale viděla jsem způsob, jak věci napravit a dělat je správně.

Hladina testosteronu a progesteronu je u ženy nejvyšší ve věku 20 let, pak po zbytek života klesá. Po 35. roce věku se tvorba růstového hormonu snižuje přibližně o 75 %.

Všechnu energii, kterou jsem předtím vkládala do dřiny a spalování kalorií, jsem teď nasměrovala do téhle nové posedlosti. Začala jsem studovat vědu zpomalení stárnutí ve spolupráci s nejlepšími odborníky na toxikologii a endokrinologii v zemi.

Začala jsem studiem toxinů z okolního prostředí a jejich účinků na organismus. Nakupovala jsem bio potraviny. Stejně jako když jsem jako náctiletá chodila cvičit, vykutala jsem i ten nejpodivnější výzkum, vyzkoušela ho a viděla, co nefunguje – a co funguje. Začala jsem konečně chápat, proč jsem pořád bojovala s váhou a že jsem si to udělala mnohem těžší, než to mělo být.

Dozvěděla jsem se, že tvrdý trénink, nedostatek spánku a moje nezdravá posedlost dietami a omezováním se v jídle udělaly s mými hormony a následně metabolismem své.

Poznatek číslo 1: Od té doby, co mi bylo 14, celá moje strava sestávala z potravin, které měly v názvu slůvko *bez*. Masová konzerva bez tuku, chleba bez uhlohydrátů, jogurt bez cukru. Jinými slovy, z falešných, geneticky modifikovaných a průmyslově zpracovaných potravin, jež nahání hrůzu. Ke svému zděšení jsem zjistila, že syntetické chemikálie v těchto „potravinách“ komunikují s mými buňkami na úrovni DNA. Pravděpodobně dokonce „zapínaly“ geny pro ukládání tuků, které by ji-

Umělá svinstva už nejím, protože chutnají jako jed – a taky jedovaté jsou! Netrávím hodiny v posilovně, ale když už jdu, jedu naplno. Mám energii udělat mnohem víc, než jsem dělávala, a cítím se, jako bych omládla nejmíň o 10 let.

A vy můžete taky.

Nezáleží na tom, jak jste dodneška své tělo týrali – a vsadím se, že jste to dělali, i když jste nechtěli – teď to můžete dělat *líp*. Můžete si nastartovat metabolismus a srovnat hormony tak, aby se vaše tělo znovu naučilo spalovat tuky. Můžete se naučit, které potraviny a jaký životní styl spouští hormony řídící hubnutí a které tlumí hormony podporující přibírání. Můžete udělat změny, jež vaše tělo omladí a díky kterým získáte roky navíc. A můžete to udělat ve 3 jednoduchých krocích.

ODSTRANĚNÍ, OBNOVA A OPĚTOVNÁ ROVNOVÁHA

Je velmi pravděpodobné, že k ozdravení planety se snažíte přispět pomocí těchto tří činností – omezením něčeho, jeho opětovným použitím a recyklací. K uzdravení našeho metabolismu nám poslouží tři „O“ hormonální síly – odstranění, obnova a opětovná rovnováha. Provedeme:

Odstranění antinutričních látek

Jednou provždy z kuchyně vyhodíme umělé potraviny. Projdeme vaši spíží a vyhodíme všechny antinutriční látky (látky, které snižují výživovou hodnotu potravin, pozn. překl.), toxické průmyslově zpracované potraviny a syntetické chemikálie, jež vám narušují metabolismus, včetně těch, o kterých jste si mysleli, že vám pomáhají. Dokonce se zbavíme i několika přírodních potravin majících na hormony překvapivě negativní vliv.

Obnovení hormonální síly potravin

Přidáme si potraviny, které vaše tělo potřebuje, celé, čerstvé potraviny, jež nám přirozeně a instinktivně optimalizují hormony. Zaměříme se na obnovení skupiny potravin spouštějících tvorbu hormonů spalujících tuky a tlumících tvorbu hormonů, které tuky ukládají. Každá z těchto hormonálně účinných potravin zároveň pomáhá budovat svaly, vyhlazuje pleť, zvyšuje energii a působí preventivně proti nebezpečným nemocem, jako je rakovina, srdeční onemocnění, vysoký krevní tlak, diabetes, metabolický syndrom a mnoho jiných.

Opětovná rovnováha načasování a porcí

Žádné počítání kalorií. Vytvoříme osobní plán, který se snadno dodržuje a pomůže vám znovu vyvážit příjem potravy tak, aby jste si během dne udrželi v rovnováze hladinu krevního cukru a energii bez hladu nebo nutkavých chutí. Naučíte se, jak kombinovat potraviny tak, aby se spouštělo optimální uvolňování hormonů a zároveň abyste přijímali všechny potřebné živiny ve správném poměru, což podpoří váš metabolismus. A aby vaše tělo spalovalo kalorie, skoro pořád jíte, což je jedna z mých nejoblíbenějších složek tohoto plánu.

Úprava metabolismu stravou nekončí. Jednou z nejpřekvapivějších věcí na mých objevech ohledně hormonů bylo dozvědět se o jejich ovlivnění okolním prostředím a životním stylem. V poslední době jsou noviny plné zpráv o nebezpečí plastů, které do jídla vyplavují estrogeny. Když jsem mluvila s vědci po celém světě, byla jsem šokovaná zjištěním, že narušení hormonální rovnováhy je mnohem širší, a to jak v globálním prostředí, tak v našich domovech. Ale jakkoliv je tento problém rozšířený, byla jsem vděčná, když jsem se dověděla, že je mnoho způsobů, jak toto riziko zmenšit. Právě proto je v knize *Ovládněte svůj metabolismus* program životního stylu, který vám pomůže s touto záležitostí skoncovat a zároveň minimalizovat co nejvíce rizikových faktorů ve vašem životě. Naučíte se, jak:

Odstranit toxiny

Nevěřili byste, kolik chemikálií ve vodě, v domě, autě nebo kanceláři – kdekoliv si vzpomenete – právě teď přispívá k tomu, že tloustnete. Budeme dál tělo detoxikovat tak, že z prostředí odstraníme známé endokrinní disruptory, kdekoliv to bude možné. Automaticky tak pomůžeme ozdravení planety i domova.

Obnovit živiny

Cokoliv, co se týká moderního amerického potravinářství – od průmyslové zemědělské výroby k používání pesticidů – odvádí z potravin přirozené živiny. Jakmile začnete s obnovou živin optimalizujících hormony, budete určitě na správné cestě. Někdy ale tělo potřebuje víc určitých vitaminů a minerálů, aby přimělo metabolismus jet naplno. V těchto případech se vypořádáme s jakýmkoliv nedostatkem, který ještě máte, pomocí doplňků výživy, s jejichž pomocí obnovíme chybějící životně důležité živiny ve vaší stravě.

tvoří hodně břišního tuku, což připomíná způsob přibírání u mužů. Protože pořád nevíme, odkud se PCOS bere, naši nejlepší šanci, jak se mu vyhnout, je udržet si správnou hladinu inzulinu – což je u téhle stravy úkol číslo 1.

VĚCI, KTERÉ NARUŠUJÍ ROVNOVÁHU TESTOSTERONU A/NEBO DHEA	ZNÁMKY, ŽE MÁME NEDOSTATEK TESTOSTERONU A/NEBO DHEA	ZNÁMKY, ŽE MÁME NADBYTEK TESTOSTERONU A/NEBO DHEA	POTÍŽE SPOJENÉ S NARUŠENOU ROVNOVÁHOU TESTOSTERONU A/NEBO DHEA
Diabetes	Deprese	Agrese	Andropauza (mužská menopauza)
Inzulínová rezistence	Erektilní dysfunkce	Akné	Neplodnost
Nadbytek estrogenu	Menší varlata	Hlubší hlas	Syndrom polycystických ovaríí
Nádor hypofýzy	Mužská prsa	Nadměrný růst ochlupení	
Nedostatek pohybu	Nedostatek motivace	Nepravidelná menstruace	
Nedostatek progesteronu	Objemnější pas	Plešatění	
Poranění varlat	Pivní břicho	Přílišné libido	
Stárnutí	Snížená hustota kostí	Vysoký krevní tlak	
Stres	Snížené libido		
Tělesný tuk	Únava		
Užívání steroidů	Úzkost		
	Změny ve stavbě těla		
	Ztráta svalové hmoty		

METABOLICKÉ HORMONY č. 7, 8 a 9: NORADRENALIN, ADRENALIN A KORTIZOL

Naše stresové hormony nás někdy můžou vytáhnout z pěkné bryndy. Pomáhají nám dodržovat termíny, zachraňovat batolata před pádem ze schodů a doběhnout na autobus. Ale zatímco pomalu mizí účinek adrenalinu a noradrenalinu, které nutí srdce pracovat, vliv kortizolu na ukládání tuků přetrvává – a to hrozně.

Kde se noradrenalin, adrenalin a kortizol tvoří: V nadledvinách. Kortizol, jemuž se také říká hydrokortizon, se tvoří v kůře nadledvin, což je vnější část této žlázy. Vnitřní část nadledvin, tedy dřev, tvoří další primární

Ale když tyhle hormony začnou být rozhozené a hladina jednoho z nich začne klesat, ty zbylé se začnou škrábat na hlavě a řeknou si: „Eh?“ Pak se snaží vyřešit to po svém. Každá žláza začne tvořit víc nebo míň v zoufalé snaze obnovit homeostázu. A to je důvod, proč jdou kila nahoru. Jakýkoliv faktor, který se postaví do cesty normálnímu fungování metabolismu, pro něj znamená potíže.

Endokrinní disruptor je jakákoliv látka nebo vliv, které nějakým způsobem mění to, jak hormony obvykle fungují. Mají schopnost zvyšovat, snižovat nebo měnit jejich normální aktivitu mnoha způsoby, například:

- tváří se jako hormon, zapadnou do receptoru a aktivují ho tak, jako by samy byly hormonem,
- skutečnému hormonu brání v přístupu k receptoru,
- zvyšují nebo snižují počet hormonálních receptorů v určitých částech těla,
- mění množství specifického hormonu, který se tvoří,
- ovlivňují rychlost, jakou jsou hormony v těle zpracovávány.

Jakýkoliv z těchto dějů může spustit řetězec událostí. Řekněme například, že vaše tělo vstřebává bisfenol A (BPA), o kterém se ví, že se uvolňuje z polykarbonátových plastových nádob do tekutin v nich. Během studií na zvířatech se zjistilo, že tyto cizorodé estrogény se v těle shromažďují a během ani ne 30 minut snižují hladinu cukru v krvi a vyvolávají prudký nárůst hladiny inzulinu. Po pouhých 4 dnech BPA stimuluje slinivku, aby vylučovala víc inzulinu, a tělo začíná být vůči inzulinu odolné.

Teď si uvědomte, že kvůli obalům potravin a jejich zpracování máme víc než 1 000 přídatných chemikálií. Pomyslete na to, kolik dalších plastů za jediný den projde našimi ústy nebo jídlem – ať je to polystyrenový kelímek na kávu, lahev dresinku na salát, potravinářská fólie na zbytcích jídla, výplň v plechovce s polévkou, sáček se zeleninou do mikrovlnky. Pomyslete na vůně v pracím prášku a chlórové bělidlo v čisticím spreji do koupelny. Na nákladák s chemikáliemi pro úpravu trávníku zaparkovaný před domem souseda. Na...

Vidíte, jak se z malinkého problému může stát lavina? Tato strava a životní styl jsou celé o zastavení obří vlny endokrinních disruptorů, ještě než s sebou přinese nové problémy, přivalí se na nás a zničí všechno, co jí přijde do cesty.

Je to jako se vším v naší přebujelé společnosti – jedním z důvodů, proč jsme tak tlustí, je způsob, jakým konzumujeme. Kupujeme ve velkém. Chceme, aby věci byly levné. Chceme, aby nám na policičky vydržely věčnost. Na tohle všechno naše zdraví velice doplácí. Podívejme se na některé faktory, které pravděpodobně spouští rychlý a ničivý pád laviny.

NEJČASTĚJŠÍ ENDOKRINNÍ DISRUPTORY

Tento extrémně zkrácený seznam endokrinních disruptorů v našem prostředí je jen špičkou ledovce.

Chemikálie	Další názvy	Použití
Polychlorované bifenylly	PCB	Jsou zakázané od roku 1977, ale původně se používaly do chladicích zařízení, elektrických přístrojů, olejů na řezání kovů, olejů do čoček v mikroskopech a v inkoustech, barvách a bezuhlíkovém kopírovacím papíře; stále se mohou vyskytovat ve starých zařízeních s fluorescenčním světlem
Ftaláty	DEHP, DINP	Přidávají se do plastů ke zvýšení ohebnosti
Dioxiny		Vedlejší produkt spalování a průmyslových procesů
Bisfenol A	BPA	Přidává se do plastů ke zvýšení odolnosti
Těkavé organické látky	VOC, TOL	TOL jsou vedlejší produkty bez praktického využití
Chlór	Bělidlo	Dezinfekční prostředek; surovina při průmyslové výrobě
Nonylfenol etoxyláty	NPE	Surfaktanty, chemické povrchově aktivní látky

Kde je najdeme	Potenciální nebo prokázané účinky na zdraví
Losos chovaný na farmách, sladkovodní ryby (přesto, že jsou PCB přes 30 let zakázané)	Těžká forma akné (tzv. chlorakné), otok horních víček, zbarvení nehtů a kůže, ochablost paží a/nebo nohou, slabost, křeče svalů, chronická bronchitida, obtíže vztahující se k nervovému systému, zvýšený výskyt rakoviny, hlavně jater a ledvin
Lékařské kanyly, kousátka pro děti při prořezávání zubů, dudlíky, plastové fólie, plastové nádoby na potraviny; taky se používají ke zvýšení trvanlivosti vůní	Snížený počet spermií a snížená plodnost u zvířat
Konzumace živočišných potravin, které nejsou bio (dioxin se ukládá v tukové tkáni)	U lidí nízké procento narozených chlapců, snížení počtu spermií, tvorba testosteronu a velikost genitálií u krys, rakovina pohlavních orgánů, kožní vyrážky, poškození jater, nadměrné ochlupení
Dětské lahvičky, polykarbonátové lahve a nápoje, sáčky na potraviny a plechovky na nápoje	Zvýšené riziko rakoviny prsu a prostaty, neplodnost, syndrom polycystických ovarií, inzulinová rezistence a diabetes
Uvolňují se ve formě výparů z barev, vinylu, plastů, čisticích prostředků, rozpouštědel, osvěžovačů vzduchu, aviváží, tkanin proti statické elektřině, celoplošných koberců, deodorantů, chemicky čištěných oděvů a kosmetiky	Nevolnost, bolesti hlavy, ospalost, bolesti v krku, závratě a poruchy paměti. Dlouhodobé působení může vyvolat rakovinu. Mnohé výrobky s TOL obsahují také ftaláty.
Pitná voda, průmyslový odpad, čisticí prostředky v domácnosti, bazény s chlorovanou vodou, bělený papír (papírové utěrky, kávové filtry), nylon	Dýchací potíže (dýchavičnost, kašel, stažení dýchacích cest), bolest na plicích nebo jejich selhání, podráždění očí nebo kůže, bolesti v krku. Zahřátím chlóru vzniká dioxin.
Detergenty v čisticích a pracích prostředcích a jiná čistidla	Sierra Club uveřejnil zprávu, že tyto látky silně ovlivňující pohlavní orgány „působí, že se u živých organismů vyvíjí mužské i ženské pohlavní orgány; zvyšují úmrtnost a poškození jater a ledvin; u rybích samců snižují růst varlat a počet spermií a narušují normální poměr mezi samci a samicemi, metabolismus, vývoj, růst a rozmnožování“. Tyto účinky se při rozpadu NPE v prostředí zvyšují.

KAPITOLA 4

JAK TATO DIETA FUNGUJE

PŘEHLED O TOM, JAK VÁM PLÁN NA ODSTRANĚNÍ, OBNOVU A OPĚTOVNOU ROVNOVÁHU ZNOVU NASTARTUJE METABOLISMUS

Ted, když víte, co před vámi stojí, možná se vám chce rozhodit rukama a říct: „Zapomeň na to. Všechno je proti mně. Nejspíš se tomu nemůžu postavit!“

Ale můžete.

Jen potřebujete plán. Program. Systematický způsob odrážení útoků na endokrinní systém bez ohledu na to, odkud přicházejí. Vědecky podložený přístup, pomocí něhož si opět nastavíte hladiny hormonů tak, že budete zdraví, a znovu nastartujete metabolismus, aby dělal to, co dělat má – spaloval kalorie a zbavoval se tuku.

Takže jak to provedeme? Opravdu jednoduše. Dostaneme se k tomu prostřednictvím tří kroků. Odstraníme ze stravy a okolního prostředí toxiny; díky plánu stravy a doplňků výživy obnovíme živiny a opětovně získáme rovnováhu mezi energií, která jde do těla a která z něj vychází. Pouze tyto tři kroky většině lidí stačí ke spuštění tvorby hormonů spalujících tuky, zklidnění hormonů podporujících ukládání tuků a k tomu, aby znovu přiměli tělo být štíhlé a bezva.

KROK 1: ODSTRANĚNÍ

V kapitole 3 jste se dozvěděli o naprosto neskutečném množství jedovatých látek v naší stravě a okolním prostředí. Mluvili jsme o tom, jak nám některé z nich narušily endokrinní systém, poškodily metabolismus, vyvolaly u nás nemoci, způsobily, že vypadáme starší a jsme méně vitální, a ano, také mohou za to, že jsme tlustí. Musíme od těchto svinstav utéct tak daleko, jak jen můžeme! Když pomyslíme na těch 10 000 chemických látek, které se už používají, a na další 2 000, jež k nim každoročně přibudou, potřebujeme jich vyloučit ze života a stravy co nejvíc a dál se toho držet.

Krok 1 vás provede celou kuchyní a spíží a pomůže vám zbavit se největších hrozeb pro endokrinní systém. O některých zloduších už jste slyšeli. Kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy? Pryč s ním. Ztužené oleje? Pryč s nimi. Ale budeme mluvit taky o některých potravinách, které vypadají zdravě, ale možná si neuvědomujete, že vám běžně rozhazují hormony. (Kdo by si pomyslel, že koření může být špatné?)

Jakmile vyloučíme ze stravy veškeré SVINSTVO a všechny potraviny podporující tvorbu hormonů zodpovědných za ukládání tuků, můžeme začít zařazovat ty, které spustí hormony zodpovědné za *spalování* tuků. A pak přichází krok 2, obnova.

KROK 2: OBNOVA

Než začnete přemýšlet, co všechno při téhle dietě nesmíte jíst, uveďme to na pravou míru. Chci, abychom se stravovali tak, jak to pro nás vymyslela příroda. Chci, abyste jedli potraviny, které vám zapnou metabolismus. Budete jíst to, co opraví, vyživí a podpoří každou buňku vašeho těla, jež pak bude pracovat pro vás, a ne proti vám. Buďte na své tělo hodní a tělo bude hodné na vás. A slibuji vám, že po 2 týdnech na této dietě už se nebudete chtít vrátit ke zpracovanému svinstvu napěchovanému chemikáliemi.

Nesmrtelnými slovy Michaela Pollana, autora knihy *The Omnivore's Dilemma*, chci, abyste „jedli jídlo“. To je ono! Jednoduché, opravdové a přirozeně vypadající jídlo, které je na naší planetě desítky tisíc let. Tedy ne jídlo, na jehož etiketě stojí „Nová, vzrušující chuť!“ Kromě těch prťavých otravných nálepek na ovoci a zelenině. Při téhle stravě těch etiket stejně moc neuvidíte.

Kdybych měla shrnout krok 2 do jedné věty, řekla bych: „Pokud to nemělo matku a nevyrostlo to v zemi, nejezte to.“ Křupky nemají matku a nevím, jak vy, ale nepamatuju si, že by u nás na zahradě rostl křupkovník.

Jak to provedeme? Největší část kroku 2 je vlastně docela jednoduchá a pravděpodobně jste o ní už hodně slyšeli. ZAČNĚTE JÍST BIO POTRAVINY. I když ani bio potraviny nejsou 100% „čisté“, je to zdaleka nejlepší ochrana proti endokrinním disruptorům, kterou v potravinách máme.

Vím, že někteří z vás teď asi brblají. „Jasně, Jillian – to se ti snadno řekne! Ty na to máš peníze; kdybych si tak mohl (mohla) dovolit jíst bio potraviny.“ Řeknu vám jedno – vy ty peníze máte. Pokud utrácíte stovky korun každý týden v supermarketech, pak ty peníze máte. Přestaňte vyhazovat za bulvární plátky a nepotřebné blbosti a investujte

tyhle peníze navíc do svého zdraví. Nepůjde nám o dokonalost, půjde nám o maximální vliv. To je důvod, proč vám předkládám tuny nástrojů pro to, jak jíst bio potraviny při běžném rozpočtu, proč vás seznamuji s největšími chemickými hrozbami v naší stravě a proč vám ukazuji, jak vám dodržování pár dalších pravidel týkajících se odstranění (krok 1) vlastně může ušetřit spoustu peněz, které můžete přidat k vašemu rozpočtu na bio potraviny.

Budete jíst jednoduché, opravdové, přirozeně vypadající jídlo. Ovoce a zeleninu pěstované ekologicky. Hovězí z krávy, která se pásla. Bio kuře z volného výběhu. Ryby ulovené v oceánu. Celá zrna. Ořechy, luštěniny, semena. Toto jsou potraviny, které tělo zná z minulosti a vlastně ví, co s každou z nich udělat, které živiny poslat do jaké části těla a, což je nejdůležitější, které potraviny zapínají (nebo vypínají) hormony. Tato strava tělu dává smysl.

Představte si, že celý život mluvíte jediným jazykem – umíte v něm číst, říkat vtipy, zpívat písničky. Pak se jednoho dne probudíte a všichni mluví jinou řečí a nerozumí vám ani slovo. Prostě nejste schopní komunikovat.

Když jíte falešné potraviny, je to jako násilím krmit tělo něčím, co nezná, a předpokládat, že vám bude rozumět. Ono chce rozumět potravinám, jimiž ho krmíte, opravdu. Ale není toho schopno. Takže bude nuceno předstírat, že rozumí, udělat nějaké kličky, pár vět si trapně vyloží jinak a bude divoce gestikulovat. A jakkoliv se bude snažit, nikdy jazyku falešných potravin plně neporozumí, takže se všechny ty omyly nakonec začnou hromadit a ve vaší biochemii udělají jeden velký zmatek. A výsledkem toho všeho bude, že tělo nebude schopno komunikovat, což se projeví předčasným stárnutím, nemocí, obezitou, depresí a dalšími věcmi.

Při obnově komunikaci zjednodušíme. Budeme plynule mluvit jazykem těla a pečlivě naslouchat tomu, co nám říká, například: „Aha, už to mám! Teď mám přestat jíst!“ nebo „Správně – teď mám tyhle kalorie spalovat, ne je ukládat.“ Když ve stravě obnovíte skutečné potraviny, oslovíte přímo své geny a hormony a povedete je k tomu, k čemu byly určeny – k udržení zdravé váhy a celkového zdraví a k tomu, aby vám přidaly roky kvalitního života.

KROK 3: OPĚTOVNÁ ROVNOVÁHA

Jak jsem řekla, chci, abyste jedli. Vážně. Tři hlavní jídla denně a jednu svačinu. To je jediný způsob, kterým své hormony přesvědčíte, že si nemusí tuk schovávat na horší časy.

SKRYTÝ KUKUŘIČNÝ SIRUP S VYSOKÝM OBSAHEM FRUKTÓZY

Jako nejrozšířenější zdroj kalorií a jedna z nejlevnějších surovin v naší stravě si kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy (HFCS) našel cestu do všeho. Čtěte etikety! Pokud na obalu uvidíte uvedený kukuřičný sirup, potravinu nekupujte. (Když se podíváte na tenhle seznam, asi se budete ptát, co ksakru vlastně můžete jíst. Nepanikařte. Spousta těchto potravin je k dostání taky ve zdravé formě, třeba jako celozrnný párek a housky na hamburgery, bio jogurt bez HFCS nebo spousty bio masových konzerv. Prostě jen potřebujete vědět, kde je seženete a co vlastně máte hledat – o tom je celá kapitola 6.)

POTRAVINY, KTERÉ BĚŽNĚ OBSAHUJÍ HFCS (ZPRACOVANÉ NE BIO VERZE TĚCHTO POTRAVIN):

Anglické muffiny	Kečup	Sirup na kašel
Bonbony	Koktejlová šťáva	Směsi na pečení
Burákové máslo	Krekry	Směsi ovocných šťáv
Cereální tyčinky	Majonéza	Snídaňové cereálie
Cola a jiné limonády	Masové konzervy	Strouhanka
Čokoládové mléko	Nakládaná zelenina	Sušenky
Džemy a želé	Ochucovadla	Zavařené ovoce
Fazole v omáčce	Omáčka na těstoviny	Zmrzlina
Grilovací omáčka	Ovocné nápoje	Žemle na „hot-dog“
Chleba	Proteinové tyčinky	a hamburgery
Jablečná šťáva	Salátové dresinky	

Hormonální domácí úkol: *Pro tyhle nesmysly mám nulovou toleranci. Vycvičte se, abyste označení HFCS brali jako zkratku pro „jed“, a prostě řekněte NE.*

ANTINUTRIČNÍ LÁTKY Č. 4: UMĚLÁ SLADIDLA

Dobrá zpráva? Spotřeba běžné limonády na hlavu každý rok klesá zhruba o 1,8 l. Pořád jsme ale na šokujícím množství 132 l, přičemž vůbec nejvyšší spotřebu jsme měli v roce 1998, a to téměř 152 l.

Špatná zpráva? Limonádu nahrazujeme limonádou light – její spotřeba každý rok naroste o téměř 1,8 l.

Myslíme si: „Když je cukr špatný, pak musí být řešením umělá sladidla, ne?“ Ne, a to definitivně. Ironií je, že umělá sladidla můžou náš metabolismus přivést do ještě větších potíží než cukr nebo HFCS. Ve velké retrospektivní studii s 9 000 lidmi se zjistilo, že tři největší rizikové faktory pro vývoj metabolického syndromu byly konzumace masa, smažených jídel a pití limonád light. U lidí pijících pouhou 1 plechovku limonády light denně byl výskyt metabolického syndromu o 34 % vyšší než u lidí, kteří tyto limonády nepili vůbec.

Aha? Jak je to možné? Copak tyhle limonády mají nějaký cukr?

VYHOZENÍ VŠECH CUKRŮ

To, že HFCS je špatný, nutně neznamená, že musíme zatratit všechny cukry. Ne, pořád máme ve stravě spoustu možností nepocházejících z kukuřice. Průměrný Američan denně sní více než 30 čajových lžiček cukru – to je víc než 57 kg cukru ročně! Když se na to podíváme ze všech úhlů, je to o tom, kolik vážíme.

Cukr je všude a vy budete dbát na to, abyste ho jedli ve velmi skromném množství. World Health Organisation (Světová zdravotnická organizace) doporučuje maximálně 12 až 15 lžiček denně, neboli 48 až 60 g. Byla bych ráda, kdybyste spotřebu drželi na co nejmenším množství. Podívejte se, jak všelijak se může cukr jmenovat. (Poradím vám pomůcku. Cokoliv, co končí na –óza, je cukr.)

DALŠÍ NÁZVY PRO CUKR

Cukr	Koncentráty ovocných šťáv	Rýžový sirup
Dextróza	Kukuřičné sladidlo	Řepný cukr
Fruktóza	Kukuřičný sirup	Sirup
Galaktóza	Kukuřičný sirup s vysokým	Sacharóza
Glukóza	obsahem fruktózy	Slad
Hroznový cukr	Laktóza	Sladový sirup
Invertní cukr	Maltóza	Surový cukr
Invertní kukuřičný sirup	Med	Třtinový cukr
Javorový sirup	Melasa	Zahuštěná třtinová šťáva

Díky studiím na zvířatech víme, co se v tomto případě děje. Vědci z Purdue University zjistili, že když byla zvířata krmena jogurtem se sacharinem, později konzumovala víc kalorií, přibrala a vytvořila si větší množství tělesného tuku než zvířata krmená jogurtem oslazeným glukózou, což je přírodní cukr, který má stejné množství kalorií – 15 na čajovou lžičku – jako stolní cukr. Teorie říká, že tak jako v nás určité chutě vyvolávají myšlenkové a emocionální spojitosti, tak sladké chutě v těle vyvolávají kalorické spojitosti.

Když za běžných okolností jíme cukr, naše tělo registruje sladkost a pochopí, že velmi sladké věci znamenají hodně kalorií. Ovšem když opakovaně pijeme limonády s umělými sladidly, tělo tuto rozpoznávací schopnost ztratí – chuť vám řekne: „Fajn, tady je sladkost, ale nemá moc kalorií. To musí znamenat, že abych dostalo potřebný přísun kalorií, musím jíst hodně sladkých věcí.“ Když si příště dáte něco sladkého, nerozpozná, kolik to má kalorií, takže se přejíte. A potom, na rozdíl od lidí, kteří cukr jedli od začátku, tyto kalorie navíc nevyvážíte tím, že si při dalších jídlech dáte méně.

Tato část je ještě strašidelnější. Na Purdue University taky zjistili, že když zvířata dál jedla umělá sladidla, jejich *metabolismus* začal „zapomínat“, že většina sladkých věcí *má* hodně kalorií. Děsivé! Takže je velká šance, že když nakonec podlehnete a dáte si koblihu politou čokoládou,

tělo si řekne „nic moc“ a se spalováním kalorií se nebude obtěžovat, protože *sladkost nic neznamená*.

Dalším přesvědčivým vysvětlením, proč z umělých sladidel tloustneme, může být skutečnost, že aspartam, kterému se říká NutraSweet, je tzv. excitotoxin, což je chemická látka působící v mozku trvalé poškození centra chuti. (Vysvětlení spojitosti excitotoxinů a obezity je v části *Antinutriční látky č. 6: Glutamát*.) A čím dřív tyto nervové změny začnou, tím je to horší. Ve studii provedené na University of Alberta v Kanadě se zjistilo, že u krys, které v průběhu dospívání jedly víc dietních potravin, bylo později během života vyšší riziko obezity. Vědci to nazvali „procesem formování chuti“ – my tomu můžeme říkat „prudká reakce na limonádu light“.

Hormonální domácí úkol: *Jako vyléčený závislák na cole light, který jedl dietní sladidlo plnými hrstmi, se cítím jako pokrytec, když říkám: „Nejezte žádná umělá sladidla.“ Prosím, dělejte to tak, jak říkám, ne tak, jak jsem to dělala.*

ANTINUTRIČNÍ LÁTKY č. 5: UMĚLÉ KONZERVAČNÍ LÁTKY A BARVIVA

Kromě rizik HFCS a umělých sladidel je tu ještě jeden důvod, proč se vyhnout limonádám. Jejich významný výrobce vedl soudní spor se skupinou rodičů tvrdících, že několik produktů společnosti obsahuje vysoká množství benzenu, známého karcinogenu, který bývá spojován také s poškozením štítné žlázy. Soli kyseliny benzoové jsou do limonád přidávány proto, aby zamezily růstu plísní. V testu provedeném časopisem *Consumer Reports* se zjistilo, že když jsou nápoje s těmito solemi vystaveny v plastových lahvích přímému slunečnímu záření nebo teplu, může se vytvořit nebezpečné množství benzenu. Společnost Coca-Cola je z několika svých výrobků odstranila, ale tyto konzervační látky – a mnohé z nich nebyly řádně testovány – zůstávají v mnoha jiných limonádách v prodeji.

Hormonální domácí úkol: *Neriskujte to – vyhněte se všem limonádám s benzoanem sodným nebo draselným a s vitamínem C (kyselina askorbová), protože kombinace těchto dvou přídatných látek může vytvářet benzen. Pokud je musíte pít, dbejte na to, aby byly skladovány na chladném a tmavém místě.*

Jak se mohla myšlenka s tak dobrým záměrem – vyhnout se zkažení a otrávení potravin – tak neuvěřitelně zvrhnout? Umělé konzervační

PLA č. 7 – JEDINÝ DRUH, KTERÝ JE DOBRÝ

Jakýkoliv plast č. 7 označený „PLA“, jako polylaktid, je vyráběn z kukuřice, brambor, cukru nebo jiných škrobů na rostlinné bázi. Jsou plně kompostovatelné! Přečtěte si kód na dně nádoby – vyhněte se PC, ale PLA je v pohodě.

najdeme v obalech na CD, přístroích na jedno použití a průhledných obalech na jídlo.

Proč je špatný: Známý endokrinní disruptor polystyren může do jídla uvolňovat chemikálie, zvláště když

se zahřeje. Suroviny pro výrobu polystyrenu – benzen, butadien a styren – jsou také podezřelé z karcinogenity.

Místo toho: Kupujte vejce balená v kartonových obalech. Co nejrychleji je to možné, přendejte potraviny balené v polystyrenu do skleněných nebo keramických nádob. Nikdy nepijte teplé nápoje z pěnových kelímků a nejezte jídlo z pěnových nádob. Chodte do restaurací, které jídlo s sebou balí do nádob na bázi lepenky a používají jednorázové příbory a kelímky na bázi kukuřice a cukru.

NE! č. 7 – Ostatní (PC jako polykarbonát)

Nachází se v kojeneckých lahvích, nádobí do mikrovlnky, nádobách na uchovávání potravin odolných proti ušpinění, obalech na léky, přístroích, umělohmotných výplních skoro všech plechovek na nealkoholické nápoje, obalech na jídlo a starých lahvích na nápoje z tvrdých plastů, velkých konvích na vodu a stavebních materiálech.

Proč je špatný: Stovky studií na zvířatech i lidech spojují bisfenol A (BPA), což je chemikálie v polykarbonátových plastech, se škodlivými účinky na tvorbu hormonů, jejichž výsledkem je předčasná puberta u dívek, abnormální růst prsní tkáně a prostaty a nižší počet spermií.

Místo toho: Jídlo z konzervy před konzumací pečlivě opláchněte. Používejte skleněné dětské lahve, ale pokud budete dál používat umělohmotné, nedávejte je do ohřívače lahví – zahříváním se zvyšuje uvolňování látek. Přejděte na lahve na pití, které mají uvnitř výstelku z nerez oceli nebo keramiky. Polykarbonátové lahve na nápoje neumývejte v myčce. Jakmile se zakalí, vyhoďte je. Pokud v jakékoliv vodě nebo nápoji cítíte umělou hmotu, *nepijte to*.

Bezpečné (bezpečnější) plasty

Tyto plasty mají lepší pověst než ty tři předtím. Ale pokud vás zajímá, co si myslím, tak čím méně plastů v našem životě, tím lépe.

NECHÁVEJTE MYČKU ZAVŘENOU

Během mycího cyklu myčku neotvírejte. Kombinací mycího prostředku a vody z kohoutku se z oblaku páry uvolňuje toxický těkavý chlór.

Plast v pohodě č. 1

– Polyethylentereftalát (PET nebo PETE)

Nachází se v lahvích od sirupu na kašel, kečupu, salátových dresinků, nealkoholických nápojů, sportovních nápojů a vody. Také ho najdeme v plastových sklenicích od kvašené zeleniny, žele, džemů, hořčice, majonézy a burákového másla.

Plast v pohodě č. 2 – Polyetylen vysoké hustoty (HDPE)

Nachází se v hračkách, lahvičkách od šamponů, džbánkách na mléko, kelímkách od jogurtů a margarínu, recyklovatelných sáčcích na potraviny, sáčcích na odpadky, lahvích od tekutých pracích prášků, ve směsném odpadu, stavebních materiálech značky Tyvek, některých výrobcích firmy Tupperware, sanitárních výrobcích, originálních gymnastických obručích a některých potravinových fóliích.

Plast v pohodě č. 4 – Polyetylen nízké hustoty (LDPE)

Nachází se v sáčcích na jídlo, miskách, víčkách, hračkách, formách na balení výrobků po 6, podnosech, elektrických kabelech, výstelkách, některých potravinářských fóliích, sáčcích na sendviče, barevných a jiných stlačitelných lahvích a ve víčkách od lahví.

Plast v pohodě č. 5 – Polypropylen (PP)

Nachází se v plastových přístrojích, pohárcích, termoprádle (například značka Under Armour), průhledných sáčcích, plenkách, bezpečnostních kojeneckých lahvích a lahvích od ochucovačů.

Odstranění toxinů z kuchyně

Z více než 100 000 chemikálií, které jsou kolem nás, je jich zkoumáno jen velmi málo. Brzy se dozvíme podrobnosti o tom, jak jsou mnohé z nich škodlivé. Mezitím se chraňme v kuchyni.

NE: Chlórem bělené papírové utěrky

EPA (Úřad pro ochranu životního prostředí) zjistil, že dioxiny, vedlejší produkty chlóru, jsou 300 000× víc karcinogenní než DDT, také mají velmi výrazné estrogenní účinky.

ANO: Papírové výrobky bez chlóru

Používejte výrobky – včetně toaletního papíru – na kterých je uvedeno, že neobsahují chlór.

REJSTŘÍK RECEPTŮ

SNÍDANĚ

- Koktejl z bobulovin (snídaně 2. den), str. 205
Míchanice z artyčoků (snídaně 10. den), str. 205
Snídaňové burrito (snídaně 3. den), str. 206
Snídaňový parfet (snídaně 4. den), str. 206
Zdravá vejce Benedikt (snídaně 6. den), str. 207

OBĚDY

- Artyčoky plněné quinoou (oběd 12. den), str. 211
Celozrnné penne s rajčatovou omáčkou s mandlemi, (oběd 3. den), str. 208
Jemné tacos s grilovaným halibutem a pomerančovou salsou (oběd 11. den), str. 209
Kuřecí salát z Jihozápadu (oběd 1. den), str. 211
Kuřecí tacos s opilými fazolemi (oběd 5. den), str. 208
Teplý sendvič s tuňákem (oběd 6. den), str. 210

VEČEŘE

- Citronovo-česnekové krevety se zeleninou (večeře 5. den), str. 213
Dušená zelenina s citronem a hořčicí (večeře 10. den), str. 214
Hovězí maso na uzených chilli papričkách (večeře 4. den), str. 212
Cheesburgery s pepřovým sýrem a kmínovou omáčkou s papričkami jalapeño (večeře 9. den), str. 214
Kuře pečené na česneku s „amande“ ze zelených fazolek (večeře 13. den), str. 215

SNÍDANĚ

KOKTEJL Z BOBULOVIN

(Snídaně 2. den)

4 porce

- 1 hrnek nízkotučného nebo odtučněného mléka
- 1 kelímek neslazeného řeckého jogurtu
- 1½ hrnku mražených borůvek
- 1½ hrnku mražených jahod
- ¾ hrnku ledu
- 2 lžice lněného semínka
- ¼ hrnku jablečné šťávy
- 1 lžice medu nebo 1 sáček extraktu ze stévie

Všechny suroviny dáme do mixéru a dohladka rozmixujeme. Nalijeme do sklenice a podáváme.

Na porci: Kalorie: 193,5; Cholesterol: 2,4 mg; Tuky: 4,1 g; Nasycené tuky: 0,5 g; Kalorie z tuků: 16,4; Transtuky: 0 g; Bílkoviny: 8 g; Uhlohydráty: 34 g; Sodík: 87 mg; Vlákna: 6,6 g; Cukry: 21 g

MÍCHANICE Z ARTYČOKŮ

(Snídaně 10. den)

4 porce

4 středně velké artyčoky
olej ve spreji
3 lžičky nakrájené šalotky
sůl podle chuti
8 bílků ze středně velkých vajec
1 lžička citronové šťávy
2 až 3 nasekané snítky petrželky na ozdobu

Troubu předehřejeme na 220 °C.

Z artyčoků vyřízneme srdíčka a dáme je na lehce vymaštěný plech. Pečeme v troubě 10 až 15 minut nebo dokud nezměknou.

Středně velkou pánev postříkáme olejem ve spreji, přidáme šalotku a špetku soli. Šalotku lehce podusíme, přidáme vaječné bílky a zamícháme. Odstavíme z plamene a přilijeme citronovou šťávu.

Vejce dáme na artyčoková srdíčka a podáváme případně ozdobené petrželkou.

Na porci: Kalorie: 95,8; Cholesterol: 0 mg; Tuky: 0,3 g; Nasycené tuky: 0 g; Kalorie z tuků: 5,4; Transtuky: 0 g; Bílkoviny: 11,6 g; Uhlohydráty: 14,8 g; Sodík: 231,7 mg; Vlákna: 7 g; Cukry: 1,8 g

SNÍDAŇOVÉ BURRITO

(Snídaně 3. den)

4 porce

olej ve spreji
1 velký utřený stroužek česneku
3 hrnky předvařeného špenátu
8 bílků z větších vajec
mletá paprika podle chuti
4 nahřáté celozrnné tortilly o průměru asi 15 cm
3 velká oválná rajčata
½ hrnku strouhaného netučného sýra se zeleným pepřem

Středně velký hrnec zlehka vystříkáme olejem ve spreji. Zahřejeme při střední teplotě, přidáme česnek a smažíme, dokud nevoní. Přidáme špenát a dusíme doměkka.

ZASEKLA SE VAŠE VÁHA BEZ OHLEDU NA TO, JAK MÁLO JÍTE, NEBO JAK MOC CVIČÍTE?

Pořád dokola přibíráte a hubnete ta samá 3 kila nebo těch stejných 5 nebo 10 kilo? Naše kultura stravování chudého na živiny, život ovládaný stresem a potraviny plné toxinů nám narušily endokrinní systém, hormonální rovnováhu a metabolismus do té míry, že zhubnout je téměř nemožné.

V této frustrující situaci se ocitají miliony lidí a prošla jí také odbornice na hubnutí Jillian Michaels. Po letech cvičení a tvrdé diety usoudila, že musí existovat snazší a účinnější způsob, jak být zdravý a zůstat štíhlý. A taky že existuje! Všechno je o tom vycvičit hormony k tomu, aby automaticky spalovaly – a ne ukládaly – tuk.

V knize *Ovládněte svůj metabolismus* Jillian spojila 17 let svého výzkumu, spolupráci se špičkovými lékaři a odborníky na výživu a vlastní poznatky o hubnutí a vytvořila dokonalou dietu a plán životního stylu pro dosažení optimálního metabolismu.

Ovládněte svůj metabolismus je jednoduchý plán o 3 fázích, který nastartuje tvorbu hormonů potřebných k hubnutí a udrží na uzdě hormony ukládající tuky.

V této knize se dozvíte, jak:

- odstranit antinutriční látky a toxiny, jež vám zpomalují metabolismus,
- obnovit ve stravě přirozené celé potraviny – tedy ty, které spouští tvorbu hormonů spalujících tuk,
- opět získat rovnováhu prostřednictvím spánku, odbouráním stresu a pohybem, a to způsoby, které vám vyhovují nejlépe.



NAVŠTIVTE JILLIAN NA
WWW.JILLIANMICHAELS.COM



www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY