

STOP

racionalnej výžive alebo
NAJVÄČŠIE ilúzie o **BIO** potravinách a výžive



Wellness revolúcia je tu.

Ktoré fakty zatiaľ nevedome prehliadame, ale pritom dramaticky ovplyvňujú náš život?

- Prečo aj Vy podporujete svetovú ekonomiku, založenú na ľudskej hlúposti ?
- Ako nebudete strácať svoje peniaze tým, že sa o seba začnete starať ?

Čítajte, aké najväčšie omyly a ilúzie možno považujete za vlastnú pravdu.

Hľadajte skrytý priestor a nové možnosti, ktoré sa v dnešnej krízovej ekonomike môžu pre Vás stať novou šancou a zdrojom prosperity.

Vlado Zlatoš



STOP racionálnej výžive alebo NAJVÄČŠIE ilúzie o BIO potravinách a výžive



ACTION&HEALTH, s.r.o.
akcia&zdravie

www.eshop.vladozlatos.com

Chceme na Slovensku spôsobiť epidémiu šírenia wellness spolu s ľuďmi, ktorí chcú prebrať zodpovednosť za svoje vlastné životy.

"Zdravie nie je všetko, ale bez zdravia všetko je ničím!"

-- Paul Zane Pilzer

Obsah

Kapitola 1. Predstavenie kľúčových myšlienok ... 6

- Esencia života ... 9
- Začnite v malom a myslite vo veľkom ... 10
- Pokus a omyl verzus sebadisciplína ... 10
- Vedomostná chudoba ... 11
- Ako rozhodujú o našom živote naše vedomosti ... 11
- Ako spojiť vedomosti a prevenciu ... 12
- Pôžitok a utláčateľ ... 13
- Zlodeji životnej energie ... 13
- STOP racionálnej výžive ... 13
- Optimálna výživa ... 14

Kapitola 2. O autorovi ... 15

Kapitola 3. Prečo sme takí jedineční ... 17

Kapitola 4. TOP ilúzie a omyly o BIO potravinách a racionálnej výžive ... 21

- Racionálna výživa mi pomôže cítiť sa lepšie a hlavne zdravšie ... 21
- Základom racionálnej výživy sú celozrnné cereálne výrobky ... 25
- Nízkotučné potraviny sú zdravšie ... 26
- BIO potraviny mi pomôžu schudnúť ... 29
- Stačí, ak začnem riešiť zmeny v svojej životospráve postupne ... 31
- Ak ochorím, lekár mi pomôže vyzdraviť, je predsa odborník ... 31
- Dobre svojmu telu rozumiem, viem, čo je pre mňa dobré ... 32
- Mäso je škodlivé a vôbec - bielkoviny mi ubližujú ... 32
- BONUS: káva je škodlivá ... 36

Kapitola 5. Niektoré konkrétne princípy vo výžive moderného človeka ... 37

- Princíp prvý: Krvné skupiny a výživa moderného človeka ... 37
- Princíp druhý: Energetické zdroje a základný pomer živín vo výžive ... 41
- Princíp tretí: Glykemický index potravín ... 47
- Princíp štvrtý: Delená strava ... 51
- Princíp piaty: Regulovanie pH ... 55
- Princíp šiesty: Pitný režim ... 57
- Princíp siedmy: Správne dýchanie ... 58
- Princíp ôsmy: Šport a jeho význam v životospráve ... 60
- Princípy v praxi: V otázkach a odpovediach ... 66

Kapitola 6. Štát, politika, peniaze verzus wellness príležitosť ... 73

Kapitola 7. Záver a inšpirácia do boja proti nečinnosti ... 80

Kapitola 8. Literatúra ... 82

Kapitola 1. PREDSTAVENIE

Skúste si predstaviť toto...

Nieko klope. Idete otvoriť a vo dverách stojí mladý, zdravo vyzerajúci muž (akože ja), ktorý sa na Vás príjemne usmieva.

"Gratulujem!" Hovorím. "Stali ste sa víťazom našej súťaže o najzodpovednejšieho zákazníka, ktorý svojimi činmi dokázal, že vie plne prebrať zodpovednosť nielen za svoj život a zdravie, ale aj za zdravie svojej rodiny a príbuzných. Získavate čestné miesto exkluzívneho experta v našom internetovom projekte. Okrem toho že Vám prinesie mnohonásobný zisk z toho, čo iba raz vytvoríte, prinesie Vám aj dôležité postavenie (kredit), uznanie za prínosnú prácu pre ľudí, ktorým takto môžete pomáhať zlepšiť ich životy aj na základe vlastnej skúsenosti, ktorú jednoducho odovzdáte ďalej."

"Máte záujem ísť spolu s nami po takejto ceste?"

Možno sa čudujete, prečo sme vybrali práve Vás. Vlastne, Vy sami ste sa vybrali práve teraz, pretože ste sa rozhodli, že začnete čítať túto elektronickú knihu. A keď sa zaregistrujete aj na našej webovej stránke www.eshop.vlodozlatos.com, urobíte ďalší krok k tomu, aby sa to skutočne mohlo stať neskôr aj realitou.

Predtým, ako začnete čítať ďalej, sa Vám chcem zdôveriť s tým, prečo som túto knihu napísal. Každého z nás sa týka aktuálna situácia na finančnom trhu nielen v pracovne, ale aj existenčne v osobnom živote. Toto nie je kríza kľúčových myšlienok tvorcov a postojov liberálneho trhu, ktorého domovom je predovšetkým Amerika. V USA sa zatiaľ koncentruje najviac bohatstva a ľudí, ktorí sa k bohatstvu dopracovali vlastným, podotýkam, čestným úsilím. Tieto princípy slobodného trhu, slobody toku peňazí, pohybu ľudí, tovaru a ideí, sú stále absolútne platné. Priznám sa, že mne osobne sa pozdávajú najmä preto, že ich podstatou je prebrať zodpovednosť za svoj vlastný život a budúcnosť a podľa toho sa aj správať. A hlavne sa nevyhovárať.

Osobne súčasnú krízu vnímam na jednej strane ako veľkú katastrofu, pritom ale na druhej strane nám kríza poskytuje v blízkej budúcnosti nové zaujímavé príležitosti. Kríza môže otvoriť nový priestor, môže byť nevyčerpatel'ný zdroj bohatstva pre každého, kto ju pochopí ako výzvu a novú príležitosť.

Hovorím o blížiacей sa veľkej vlnе wellness priemyslu, ktorý už dnes má vo svete mimoriadne zaujímavé rozmery a prvé lastovičky sú aj u nás na Slovensku. Paul Zane Pilzer, jeden z najlepších amerických ekonómov vo svojej knihe Nová Wellness revolúcia popisuje veľmi zaujímavé skutočnosti, ktoré platia najmä v Amerike. Ja chcem v tejto knihe poukázať aj na príležitosti, ktoré sa skrývajú v našom trhovom prostredí pre Vás a ako zároveň nestrácať nielen zdravie, peniaze, čas a vlastný život.

Ved' napokon cieľom života je plánovať a realizovať také osobné aj pracovné aktivity, ktoré majú najväčšiu návratnosť vo forme osobného kapitálu a životnej energie v blízkej i ďalej budúcnosti. To sa vzťahuje nielen na peniaze, ale aj zdravie a osobné vzťahy.

Potvrzuje to známy výrok, že v budúcnosti aj tak všetci strávime zvyšok života.

Veľmi dobrým opačným príkladom takejto NEnávratnosti sú vysoké školy a ich študenti. Prevažná väčšina študentov školu navštevuje s povrchnými zámermi a málokto z nich

študuje na škole preto, aby to, čo sa naučil, mohol zžiťkovať vo svojom ďalšom pracovnom živote a rozvoji. Tomu napomáha aj samotný systém bez konkurenčného prostredia škôl, kde sa za služby neplatí a na tomto základe je poskytovaná aj adekvátne hodnota. Napokon "produkt" vysokej školy sa vyberie umývať riad do zahraničia, kde ho ako - tak ohodnotia, lebo ak by chcel dobré ohodnotenie doma, musel by na sebe veľmi pracovať, alebo dokonca začať podnikať. Túto zodpovednosť za seba nemá chuť prebrať len tak hocikto. A tak sa i naďalej peniaze daňových poplatníkov sypú na hlavy tých, čo plytvajú svojím potenciálom a návratnosť energie všetkých (bohužiaľ i Vás). Aj Vy sa na tomto procese zúčastňujete (bohužiaľ nedobrovoľne - povinne) a návratnosť Vašej energie v podobe peňazí, ktoré musíte odovzdávať v prospech štátu je nulová. Niektoré zo zahraničných škôl už však zaviedli patričné opatrenia, aby sa tomuto stavu zabránilo. Dúfajme, že ich opatrenia sú úspešné.

Otázky na zamyslenie:

1. Uvedomujem si, koľko pozornosti venujem návratnosti životnej energie v dnešných aktivitách?
2. Ktoré z mojich dnešných aktivít majú najväčšiu hodnotu pre moju budúcnosť?
3. Aká je vlastne moja najlepšia predstava o sebe a mojej budúcnosti?
4. Aké emócie a pocity pri tejto predstave mám?
5. Akou osobou sa musím stať, aby som dosiahol /-la takúto budúcnosť?
6. Čo urobím preto ešte dnes a každý deň v roku?

Predtým, ako budete čítať ďalej, si na tieto otázky skúste odpovedať. Možno celý obsah tejto knihy bude mať pre Vás iný význam. Mne sa veľmi páči múdrosť, ktorá ma preberala z ilúzie o nespravodlivosti:

"Nedostanete to, čo si zaslúžite, ale iba to, čo si zodpovedne odkomunikujete"

--Brian Tracy

Jeden z najbohatších Američanov, ktorý sa vypracoval z takmer bezdomovca na vplyvného človeka vlastným úsilím.

Takže, aký mám dôvod na napísanie tejto knihy?

Pokúsím sa Vám ukázať priestor možnej sebarealizácie a zároveň získavať pocit kontroly nad svojim životom. Pokúsím sa Vám vysvetliť, prečo je zdravotníctvo a súčasná ekonomika reaktívna a podporuje Vaše choroby a nezodpovednosť. Stručne môžem dodať slová od Paula Zane Pilzera, ktorý definuje zdravotníctvo ako obchod so zdravím, pretože v podstate nejde o nič iné, ako o „chorobníctvo“ (priemysel ošetrojúci symptómy choroby: pretože človek zvyčajne vyhľadá tieto zariadenia až vtedy, keď je chorý). Človek dostane nejakú chorobu (zbadá na sebe určité symptómy) alebo sa necíti celkom dobre a vtedy sa obráti na lekára s prosbou o pomoc, aby ho čím skôr vyliečil. Toto je reaktívne a nezodpovedné konanie, ktoré je vlastné väčšine z nás dospelých. V zdravotnom prístupe k deťom snád ešte stále prevláda preventívny prístup.

Naproti tomu mienka prívržencov wellness je takáto: „Zdravotne sa cítim perfektne, môj celkový duševný a telesný stav je primeraný k môjmu veku, nemám žiadny problém s telesnou váhou, sluchom, fyzickou kondíciou, ale ak je to možné, chcel -/a by som viac. Chcel - /a by som sa cítiť ako pred 10 – 20 rokmi, chcel -/a by som vyzeral lepšie ako teraz a chcel -/a by som byť v lepšej kondícii.“

Kupujúci produktov wellness pociťujú neustále nutkanie k tomu, aby ich skonzumovali čo najviac. Keď niekto pôjde do fitness klubu a cíti sa tam dobre, najbližšie využije služby klubu s cieľom, aby dosiahol ešte lepší celkový psychický a telesný stav. Keď zistí, že výrobok alebo služba „funguje aj u neho“, chcel by ho naďalej konzumovať. A tomuto sa hovorí proaktívne, zodpovedné a preventívne konanie.

Nech sa páči

Vstúpte spolu so mnou do priestoru, kde tento priemysel do roku 2010 dosiahne predpokladaný obrat 1 bilión amerických dolárov len v Amerike.

V slovenských podmienkach bude toto číslo závislé od nás všetkých. Na chvíľu sa spolu zamyslime nad svojim vlastným zdravotným stavom, stavom svojich blízkych a milovaných príbuzných. Pouvažujte, čo by ste mohli urobiť vo vlastnom záujme, aby ste v budúcnosti mohli nielen zdravšie žiť vďaka návratnosti dnešnej správne vynaloženej energie, ale aj existovať v ekonomickom systéme našej krajiny bez ujmy na slobode. Čím by ste mohli dosiahnuť, aby ste lepšie vyzerali, ako by ste mohli ukončiť neustále nariekanie, že nemôžete nič urobiť proti starnutiu a obezite. A nakoniec, ako by ste mohli vziať zodpovednosť za svoj život do vlastných rúk.

"Zdravie nie je všetko, ale bez zdravia všetko je ničím!"

-- Paul Zane Pilzer

svetovo uznávaný ekonóm, multimilionár, pôsobil aj ako osobný poradca prezidenta Ronalda Reagana a Georga Busha

Esencia života

Energia je esenciou života. "Na každý deň máš len jeden pohár energie a ty rozhoduješ ako ju použiješ. Vieš, koľko úsilia ťa stojí dosiahnuť svoje ciele a sústrediť sa na ne každý deň."

Staň sa sebeckým energetikom ešte dnes!

Získaj od života viac energie prostredníctvom hodnotných informácií, ktoré zmenia Tvoj život. Tvoju esenciu života maximálne podporíš postojom:

"JA preberám zodpovednosť za svoj život! Želám si, aby návratnosť dnešnej energie, ktorú vynaložím na každodenné činnosti, sa mi v budúcnosti zúročila a vrátila niekoľkonásobne späť."



Začnite ešte dnes, čítajte ďalej a zistíte:

- ako sa orientovať v problematike výživy v širších súvislostiach (poľnohospodársky a farmaceutický priemysel, wellness, finančná kríza v súvislosti s liberalizmom a kapitalizmom a pod.),
- ako predchádzať zbytočným pokusom a omylom vo výžive,
- ako rozhodujú o našom živote naše vedomosti a prečo existuje nový typ vedomostnej choroby,
- akých zlodejov životnej energie môžete stretnúť,
- prečo Vás racionálna výživa a BIO potraviny nezachránia,
- a ďalšie zaujímavosti.

Začnite v malom a myslite vo veľkom

Čo sa skrýva za touto myšlienkou? Prečo toľkokrát zlyhali naše pokusy o lepšiu telesnú hmotnosť, lepši zdravotný stav alebo fyzickú kondíciu? Odpoveď sa skrýva v neúspechoch, ktoré každý z nás musí prekonávať na ceste za svojimi predstavami.

Racionálna výživa, BIO potraviny, zdravé stravovanie a iné slogany nás stretávajú na každom kroku (médiá, časopisy, lekári a pod). Pokúšame sa ich selektovať a s najlepšou vôľou i snahou používať v našom každodennom živote. Niet divu. Všade navôkol je počuť správy o tom, ako v našej krajine (okrem iných) trpí mnoho ľudí na rôzne vážne ochorenia. Od srdcovocievnych ochorení, cez rakovinu rôzneho druhu až po tučnotu, ktorá trápi už každého tretieho z nás. Deti zatiaľ nerátam - radšej. Štatistiky sú neúprosné, i napriek vraj kvalitnejšej lekárskej starostlivosti a farmaceutickému priemyslu sa stále viac ľudí stáva chorými so slabou kvalitou života. Chválime sa štatistikou o predĺženej "životnosti". Skoro ako trvanlivosť mäsly tyčínok - ako dobre to znie. Škoda, že tie sa dostávajú do regálov už pokazené a plesnivé.

Potom tu máme vedcov a analytikov, ktorí sú často prepojení s ekonomickým priemyslom. Súhlasím s mojím českým kolegom a priateľom Petrom Fořtom (na obrázku vľavo, vpravo je Ivan Mach), ktorý tvrdí, že veda striktno odmieta všetky názory, ktoré neboli ňou "prísne" schválené. Často verejne zosmiešňuje principiálne správne teórie, ktoré majú rovnako vedecký základ a dokonca sú overené praxou - realitou. Príkladom by mohla byť delená strava alebo výživa podľa krvných skupín. Na druhej strane sú tu zas ortodoxní stúpenci "alternatívnych" výživových štýlov, ktorí nekritickým a neoprávneným spôsobom obhajujú vlastné teórie a hľadajú "triedneho nepriateľa", aby mohli namiesto jeho teórií dosadiť svoje vlastné teórie, rady, služby či produkty. Pokiaľ by ich argumentácia bola objektívnejšia a neagresívna, nič vážne by sa nedialo. Právo na svoj názor má predsa každý. Nech sloboda prejavu, trhu, peňazí a ideí určuje to, čo si sami pripustíme "pod kožu" na základe skúseností alebo odporúčaní iných blízkych ľudí. Vlastná skúsenosť sa ale nedá kúpiť, iba zažiť.



Pokus a omyl verzus sebadisciplína

Jim Rohn - motivačný hovorca raz povedal, že sebadisciplína je mostom medzi cieľmi a výsledkom. Je jasné, že pokiaľ máte dosť sebadisciplíny, tieto riadky Vás obohatia len na informačnej úrovni, tých ostatných možno trochu motivujú. Mať dosť sebadisciplíny znamená robiť veci, ktoré treba robiť, urobiť ich vtedy, keď je na to vhodný čas, či sa nám už chce alebo nechce. Bodka.

Lenže čo máme robiť, keď nevieme, či robíme veci správne a máme obavu, že čas, úsilie a peniaze vynaložené týmto smerom nebudú mať želaný výsledok?

"Vedomosti sú sila. Čím viac vedomostí a skúseností máme, tým jednoduchšie je získať zisk z hry, ktorú sme si zvolili."

--Stuard Wilde, metafyzický expert a autor

Akú hru som mal pod týmto mottom na mysli? Ide o hru v ktorej je prvou cenou svoje zdravie a zdravie svojich blízkych, pocity prílivu energie a duševnej vyrovnanosti, harmónie a chute do života dnes i zajtra, keď sa nám v zrkadle na tvári zjavia prvé vrásky. Čas však beží ďalej tak či tak. Ostrosť jeho zubov a miera, akou nás poznačí - o tom rozhodujeme hlavne dnes. Napríklad aj tým, čo práve jete z Vášho taniera!

Vedomostná chudoba

Môj priateľ Jamie Olivier raz povedal výbornú myšlienku: „Existuje tu nový typ chudoby a to je vedomostná chudoba.“ Áno, plne s ním súhlasím. Problém je v tom, že oblasť prevencie a správneho stravovania je masírovaná iba médiami, propagujúcimi v reklame produkty, ktoré ekonomické a lobistické skupiny potrebujú pretláčať do podvedomia zákazníkov kvôli svojim ziskom. 1000-krát opakovaná hlúposť sa nakoniec stáva pravdou. Zanedbáva sa prevencia a transfer vhodných informácií k spotrebiteľom a deťom na školách. Na margo toho sa mi nedá nespomenúť ešte jeden neslušný, ale predsa trefný výrok Jamieho: "Keď deťom dávate do školy sladké nápoje, ste kretén, ak im dáte balíček čipsov namiesto toho, aby ste im pripravili teplé jedlo, ste jednoducho idiot." Ešteže to povedal Jamie a nie ja, inak by túto knihu mnohí z Vás prestali čítať.



Ako podľa Briana Tracyho rozhodujú o našom živote naše vedomosti?

Trvalo 6000 rokov, kým sa človek dostal cez poľnohospodársku civilizáciu do priemyselnej civilizácie na začiatku 19. storočia. V polovici 20. storočia bola v rozvinutých krajinách väčšina robotníkov zamestnaná v priemysle. Na začiatku 60-tych rokov 20. storočia sme vstúpili do doby služieb, v ktorých napríklad v USA pracovalo viac ľudí ako vo výrobe. Asi od roku 1980 sme vstúpili do veku informácií, v ktorom sa veľké množstvo pracovníkov zúčastňovalo na tvorbe nových poznatkov.

Vzdelanostná ekonomika vytvára priestor na komunikáciu, šírenie informácií, nápadov, zábavy, správ i vzdelávania - dnes zamestnáva viac ľudí ako iné odvetvia.

Trvalo 6000 rokov, kým sme prešli poľnohospodárskou civilizáciou, 150 rokov, kým sme sa dostali cez priemyselnú civilizáciu, 20 rokov sme žili v dobe služieb, ďalších 20 rokov sme potrebovali na prechod z informačného veku do veku komunikácie.

Prešli sme od fyzickej sily k mentálnej sile, od sily svalov k sile mozgu. Prešli sme vývojom od doby, keď sme sa zameriavali na vyrábanie vecí a na to, ako ich uviesť do pohybu až po dobu, kedy sa zameriavame na tvorbu a šírenie myšlienok a vedomostí.

Po celý zvyšok života kvalita a množstvo našich vedomostí a schopnosť odovzdávať tieto vedomosti určuje hodnotu toho, čo robíme, množstvo peňazí, ktoré zarábame a celkovú kvalitu nášho života.

Tieto poznámky majú pre mňa cenu zlata. To píšem ja, akože sa volám Zlatoš. Čo sa ale týka pravého zlata, to treba usilovne hľadať a ťažko dolovať. A ešte stále nie je nikde záruka, že sa k zlatu dopracujeme. No i napriek tomu sa Vám v celej tejto knihe pokúsim odovzdať cenné rady, ktoré som získal rokmi pokusov a omylov, ktoré vytriedili plevy od zrna. Hľadanie pravdy však berte do vlastných rúk. Nik iný to za Vás neurobí. Ani ja nie, hoci pomôcť Vám **dokážem v mnohých smeroch**.

Ako spojiť vedomosti s prevenciou?

Preventívna starostlivosť o naše zdravie v dnešnom svete si vyžaduje disciplínu, správnu životosprávu a kvalitnú racionálnu výživu. Lenže stravovať sa racionálne je vraj náročné na financie a to je ešte tá menšia položka! Je pochopiteľné, že niekedy sa veci zdajú na prvý pohľad drahé. Ale v konečnom dôsledku na zdraví aj tak neušetříme, pretože kto z nás by sa odvážil položiť otázku: Ktorý doktor je najlacnejší v prípade, že Vy alebo niekto z Vašej rodiny by potreboval životne dôležitú operáciu?

Oveľa viac ako peňazí však potrebujeme dostatok pevnej vôle, aby sme získali správne zvyky, disciplínu a sebauvedomenie, správne informácie pre rozhodovanie a niekoho, kto Vám pomôže predchádzať zbytočným pokusom a omylom. A najviac úsilia treba vynaložiť na získanie správnych informácií pre rozhodovanie. Ale najprv musíte vedieť, ktoré informácie sú správne pre Vás, pretože ste neopakovateľná a individuálna osoba, ktorá si vyžaduje **individuálny prístup**. Možno však máte pocit, že vždy je dosť času začať aj zajtra. Možno pozajtra? Možno náš dobrý známy je lekár, hmm.



"Život je ako 10-rýchlostný bicykel. Väčšina z nás má rýchlosti, ktoré nikdy nepoužije."

-- Charles Schulz, karikaturista

Pôžitok a utláčateľ

O našich postojoch a činoch rozhodujú dva hlavné faktory. Volajú sa „pôžitok a utláčateľ“. Jednoducho povedané, pôžitok je všetko to, čo nám náladu a emócie zvyšuje, zatiaľ čo utláčateľ je všetko to, čo nám naše emócie znižuje a psychicky nás ubíja. A práve naša hodnotová orientácia rozhoduje o tom, do akých pôžitkov sme ochotní investovať svoj čas, peniaze a svoju drahocennú životnú energiu, ktoré by nám požadované pôžitky mali pomôcť získať. Je teda otázka, či je pre nás dôležitejšie investovať do pôžitku z nakupovania oblečenia alebo do senzorycky príťažlivého jedla, ktoré uspokojí naše labužnícke chute, či do mnohých iných pôžitkov. Záleží len na nás, v čom vidíme hodnotu, za ktorú naše ťažko zarobené peniaze a čas s radosťou vymeníme. Samozrejme, že nás daná investícia poteší a povznesie. Otázka znie, či ich návratnosť má rovnakú hodnotu v budúcnosti ako aj v prítomnosti, alebo či sú to nenávratne stratené investície.

Zlodeji životnej energie

Bez dostatku životnej energie sme odsúdení vidieť život čiernobiely a bez krásy. Jedine množstvo životnej energie rozhoduje o tom, či sa budeme cítiť emocionálne skvele alebo mizerne. Ona však rozhoduje aj o všetkých ostatných aspektoch života, v ktorých sme sa nachádzali, nachádzame a budeme vždy nachádzať. Tak, ako malé dieťa potrebuje energiu na svoj telesný rast, intelektuálny rozvoj, fyzické i psychické zdravie, tak aj dospelý človek potrebuje dostatok z tých istých a mnohých ďalších dôvodov. Bez energie niet života a množstvo priamo určuje aj jeho kvalitu. Ak nerešpektujeme pravidlá hry s názvom „zdravie“, s množstvom klesajúcej životnej energie bude priamo úmerne klesať aj naše zdravie a kvalita života. To spôsobí, že sa postupne staneme otrokmi svojho vlastného tela. V tejto knihe by som preto rád vzbudil záujem o Vaše telo a o to, ako sa oň postarať.

STOP racionálnej výžive

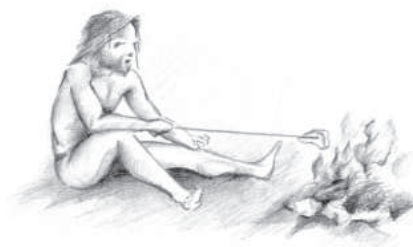
Prekvapení? Nečudujem sa. Každý, koho dnes stretnete, považuje svoju výživu za racionálnu. To som neraz zistil na stretnutiach nielen s klientmi. Čo je to racionálna výživa? Mala by to byť akási cesta menšieho zla. Problém tkvie v tom, že nie sú dobré a ešte lepšie cesty výberu, ale iba zlé a ešte horšie cesty. Mám tým na mysli spôsob stravovania a možnosti, ktoré má bežný človek, závislý od dnešnej ekonomiky k dispozícii. Ako hovorí môj priateľ a kolega - špičkový odborník na výživu Petr Fořt: "Nezúfajte, bude ešte horšie!"

Za základné princípy racionálnej výživy považujem mať prehľad o spôsobe **výberu potravín** vzhľadom na problémy chovu, pestovania, spracovania, zloženia, skladovania, predaja a mediálneho prezentovania produktov. Áno možno nie ideálne, minimálne však cesta menšieho zla sú BIO potraviny, hoci problém sa tým vôbec neskončil, ale práve začal. Ďalej je dôležité vedieť s potravinami správne narábať - skladovať, variť a kombinovať na tanieri podľa fyziologického účinku surovín (glykemický index potravín, princíp delená strava, pH a iné).

Ale, aby toho nebolo málo – racionálna výživa bohužiaľ nestačí, pretože vôbec problém nerieši – práve naopak. Musím zopakovať, že ste výnimočný a neopakovateľný človek a preto by ste k sebe mali pristupovať maximálne individuálne a jediným riešením je výživa optimálna – **kde ju ale vziať?**

Optimálna výživa

Miliardy ľudí má vo svojom genetickom kóde DNA zapísaný príbeh o každej chorobe, každom parazitovi, každom dravcovi a každej planetárnej pohrome, ktorú naši predkovia za posledných 100 000 rokov prežili (Moalem, Sharon 2008). Ak sa chcete dnes stravovať optimálne, musíte ovládať aspoň základné vedomosti, ktoré súvisia s Vašou individualitou. Potrebujete vedieť, akú máte krvnú skupinu (kvôli výberu vhodných



a nevhodných potravín), svoj typ postavy (kvôli rýchlosti metabolizmu, ktorý určuje pomer základných živín: bielkovín, cukrov a tukov), svoje zdravotné obmedzenia (dedičné aj novovzniknuté ochorenia) a ciele, ktoré sledujete (estetika, funkčná výkonnosť, pracovná či iná). Zčať treba vždy tam, kde ste teraz. Nikdy nie je lepšia chvíľa ako teraz a ani nebude. Každý deň, keď priložíte jedno zrnko piesku, na konci roka budete mať dosť veľký hrad na to, aby sa do neho zmestil akýkoľvek Váš sen či potreba. Čas a roky ubiehajú ďalej tak či onak. Nezáleží na tom, odkiaľ sme prišli, ale kam smerujeme.

Ako povedal slávny Sokrates: "Poznaj sám seba." Toto je veľmi dôležitý bod vzdelávania v tejto problematike výživy. Najprv musíte poznať vlastné individuálne zvláštnosti pred tým, ako sa vrhnete na racionálnu výživu, ktorá je až v ďalšom "výkonnostnom leveli" Vášho vedomostného poznávania. Inak tápate v tme so svetluškami vo vačku a hľadáte vypínač. Isto ste sami mnohokrát narazili na protichodné odporúčania mnohých odborníkov, nehovoriac o povrchných článkoch v časopisoch, ktoré sú stále dookola opisované zo zahraničných publikácií.

Potom sa niet čomu čudovať, keď máte z toho všetkého guláš v hlave a stále neviete, čo je pre Vás vhodné a čo nie je vhodné. Pokusom a omylom prichádzate k vlastným najmä negatívnym skúsenostiam, ktoré Vás stoja mnoho času, energie a v neposlednom rade aj prostriedkov. Vaša chuť niečo nové skúšať a riešiť je minimálna. Prichádza posledná zúfalá fáza vykašľania sa na pokusy a omyly a šup ho do pôvodných koľají s postojom zmierenia sa s osudom chronicky chudnúcich, ale s pocitom, že si doprajem - veď sa mám rád, alebo nie? Nuž na tomto sa nedá odhliadnuť od Sokratovho učenia: "Ak nie sú zdravší tí, ktoríedia veľmi mnoho od tých, ktoríedia len toľko, koľko potrebujú, tak nie sú vzácni tí, ktoríedia mnoho, ale tí, ktoríedia užitočné veci."

Možno si poviete, že Sokratove a mnohé iné výroky nafúkane používam a zabúdam na jeho najslávnejší výrok: „Viem, že nič neviem“. Bez obáv - ja sám sa cítim byť nekompetentný v mnohých oblastiach a veľmi dobre viem, že je tu mnoho skvelých odborníkov, ktorí moje odborné kvality prekonajú čo do hĺbky a množstva vedomostí. Verím ale v užitočnosť svojich poznatkov, o ktoré sa chcem s Vami úprimne podeliť.

Aj mne je jasné, že dnešné informácie, s ktorými pracujem aj v tejto knihe, za 3 roky už vôbec nemusia byť pravdivé. Cyklus platnosti informácií v dnešnom rýchlom informačnom svete je maximálne 5 rokov. Potom sa stávajú úplne neplatné (až na výnimky), alebo len málo platné. Žijeme ale v dobe komunikácie a ja sa Vám pokúsim odovzdať nielen aktuálne platné myšlienky z celého sveta, ale aj vedomosti získané za 10 rokov vlastných skúseností, pokusov a omylov. A po spustení sekcie vzdelávania v našom internetovom projekte sa budeme stretávať viac ako často. A samozrejme, aj samotný pojem "optimálna výživa" si bude musieť na svoju úplne presnú a vedeckú definíciu a vývoj ešte chvíľu počkať.

Kapitola 2. O autorovi

PaedDr. Vlado Zlatoš

Ako dieťa som bol veľmi živý a pohyblivý a tak som sa aj cítil. Neexistoval žiaden strom, prekážka, výzva, či hra, ktorú by som nechcel zdolať, riešiť či vyhrať. Táto vlastnosť je prirodzená mnohým deťom. Vždy som mal túžby prekonávať seba samého a chcel som cítiť slobodu v pohybe, ktorý ma veľmi naplňoval. Raz za čas sa stalo, že som ochorel a to bolo pre mňa asi najväčšie utrpenie a trest, ktorý som mohol prežívať. Ani pokarhanie či trestanie od rodičov za zlé známky v škole tak neboleli.

Napriek tomu, že som vlastne nikdy nebol vážne chorý, cítil som sa v takých chvíľach veľmi obmedzene - neslobodne. Až raz, keď som dobrovoľne podstúpil operáciu nosa, som sa rozhodol, že už nikdy viac nechcem byť chorý. Už nikdy viac nechcem stráviť ani chvíľu na nemocničnom lôžku bezmocný a bez energie. Mal som osemnásť rokov, začal som sa venovať problematike výživy a zdravia. Začínal som ako laik od nuly. Nevedel som, kde začať a tak som začínal odšadiaľ. Časom sa vedomosti nabaľovali a preto, že ma táto oblasť zaujímal stále viac a viac, začal som chodiť aj na rôzne školenia a kurzy. Tam som postupne získaval hlbšie vedomosti a skúsenosti od iných expertov z oblasti zdravia, výživy a športu. Našiel som sa. To som už bol vysokoškolák a ťažko zarobené peniaze z pracovných pobytov v USA, ktoré som absolvoval počas letných semestrov, som často investoval do kníh, certifikátov a školení. V neposlednom rade aj do svojho zdravia, výživy a výkonnosti. Vtedy som sa už pohrával s myšlienkou začať podnikáť a získané vedomosti plus vlastné - skromné skúsenosti používať v poradenskej činnosti. Medzičasom som začal intenzívnejšie športovať a môj hlad po ďalších a ďalších informáciách neutíchal. Potreboval som viac energie, ktorá vydrží, potreboval som rýchlejšie regenerovať, potreboval som získavať viac funkčnej svalovej hmoty a napokon mať ešte stále dostatok energie na každodenný vysokoškolský a neskôr pracovný život. Základná myšlienka, ktorá ma v tomto konaní motivovala bola, že len ja sám si môžem pomôcť, nikto iný ma tak dobre nepozná, ako ja sám seba. Vedel som, že ma žiaden doktor nezachráni, hoci sa o to bude snažiť. Doktori majú príliš mnoho práce a pacientov, ktorým nemôžu venovať mnoho času. A tak lekári paušalizujú a mnohí pacienti dostávajú to isté. Chcel som plne prebrať zodpovednosť za svoj život a zdravie. Keď som mal pocit, že zdravie mám pod kontrolou a dlhé roky som nebol chorý, nadobudol som presvedčenie, že asi idem správnym smerom a táto myšlienka ma neopúšťa dodnes. Pomáha mi aj odborne podložený fakt, že moje nedávno absolvované [výsledky zdravotných vyšetrení](#) sú perfektné.

Naozaj nebývam chorý a i dnes (2009) vo veku 28 rokov moja forma i výkonnosť stále stúpa. V roku 2004 som vďaka dnes veľmi dobrému priateľovi Viktorovi Klimovi spoznal Parkour a na Slovensku sme spoluzakladatelia [Parkourového združenia](#). Parkouru a obdobným formám akrobacie sa venujem s úspechmi dodnes. [Team SX](#), vlastné [akadémie parkour a freerun](#), [youtube videá](#).



Po skončení štúdia na katedre telesnej výchovy a športu na Pedagogickej fakulte UKF Nitra prišlo aj ďalšie dôležité rozhodnutie. To sa týkalo prebratia celkovej zodpovednosti za svoj život celkovo. Pretože dnes vám nik nezaručí úspech, rozhodol som sa podnikat' a aj znášať riziká s tým spojené. Riskoval som, oplatilo sa. Po troch rokoch podnikania som si založil vlastnú firmu. Spolu s mojím spoločníkom sa pokúšame rozvíjať vlastné projekty a myšlienky a veríme, že návratnosť investovanej energie sa zúročí nielen u mňa. Rovnako ako vtedy, ani dnes, nemám záruku úspechu, no verím však v seba a svoje schopnosti. Viem, že svojou snahou, ktorou som si dokázal pomôcť vtedy, budem asi prínosom aj pre druhých. Podľa mňa je pocit slobody z vlastnej sebarealizácie je najväčším darom v živote. To všetko ma obohacuje a ženie vpred za svojimi snami, ktoré sú úzko spojené aj s Vami.

Preto sa pokúšam svoju prácu nerobiť horšie, ako najlepšie viem. Verím, že moje projekty www.eshop.vladozlatos.com alebo www.manazerzdravia.com Vám môžu priniesť do života cenné rady, informácie a nové skúsenosti, ktoré sa stanú súčasťou Vášho úspešného života, za ktorý nesiete zodpovednosť len Vy sami.

"Každý uvažuje o zmene ľudstva a nikto neuvažuje o zmene seba samého."
--L. N. Tolstoj



Vlado Zlatoš

PaedDr. Vlado Zlatoš

- odborník na optimálnu výživu a vrcholový šport
- šíriteľ wellness na Slovensku
- tréner, športovec a kaskadér

vlado@vladozlatos.com
www.vladozlatos.com

 **ACTION&HEALTH**,s.r.o.
akcia&zdravie

Čo sa dozviete v nasledujúcich kapitolách?

- Prečo sme takí jedineční
- Dogmy a omyly vo výžive
- Optimalizácia výživy moderného človeka
- Wellness revolúcia - čo nás čaká a čo nás neminie
- Základné princípy životosprávy a racionálnej výživy

Kapitola 3. Prečo sme takí jedineční?

Ľudské telo je ten najväčší a najúžasnejší dar, aký máme. Je v ňom spojená nesmierna inteligencia, ktorá ho riadi, nemám však na mysli inteligenciu na vedomej úrovni. Ľudské telo je veľkolepým dielom prírody. V sile, v schopnostiach a v prispôsobivosti sa mu nič nevyrovná. Zdedené schopnosti nášho tela sú tak nesmierne veľké, až to zaráža.

Ľudské srdce každých 24 hodín udiera približne stotisíckrát. Faktom je, že srdce a jeho čerpadlový systém pretláča približne 6 - 7 litrov krvi cez 154496 km ciev. To sa rovná 28621 litrov denne.

Tých šesť - sedem litrov krvi pozostáva z viac ako dvadsiatichtyoch miliónov buniek, ktoré spravia štyri až päťtisíc okruhov v tele každý boží deň. Každú sekundu vzniká sedem miliónov nových krviniek. Tento čerpací systém je schopný desaťročia pracovať bez prestávky bez toho, aby vynechal hoci len jeden úder. A to je iba krvný obeh! Predstavte si, že svojou uvedomelou snahou o pravidelnú fyzickú aktivitu dokážete zefektívniť prácu Vášho srdca. Tým, že [pravidelne športujete](#), váš srdcovo-cievny systém dokáže zracionalizovať svoju činnosť z priemerných 70 - 75 úderov za minútu na 60 a menej. Predĺženie srdcového cyklu, na ktorom sa podieľa predovšetkým predĺženie diastoly poskytuje srdcovému svalu dlhší čas na regeneráciu pred ďalšou kontrakciou, čo významne zlepšuje podmienky pre jeho prácu a zvyšuje jeho funkčnú rezervu. Hoci prácu srdca vykoná tú istú len s menším úsilím. To znamená, že Vaše srdce ušetrí 600 a viac úderov za hodinu a 14 400 úderov za jeden deň! Viete si spočítať, aká je to veľká úspora životnej energie a opotrebovania tohto výkonného aparátu za jeden rok? 5 256 000 úderov. Táto úspora sa mi nezdá zanedbateľná. Výhovorky typu: "Nemám čas chodiť z domu na cvičenie", alebo: "Nemám s kým chodiť cvičiť" už dnes nie sú v móde. Skúste sa inšpirovať mojim vlastným [cvičebným programom](#), ktorý momentálne pripravujem.

Ďalej, napríklad množstvo tepla, ktoré organizmus vyrába pri vykonávaní týchto funkcií, je ohromné. Teplotu si telo udržiava stále na úrovni okolo 37°C! Najväčším orgánom tela je koža, ktorá pozostáva z viac ako štyroch miliónov pórov, ktoré sú v nepretržitej činnosti ako chladiaci systém organizmu.

Výmena látok a tráviaci systém (metabolizmus) majú tú pozoruhodnú schopnosť, že potravu, ktorú zjeme, vedia premeniť na zdravú krv, kosti a bunkovú hmotu i napriek tomu, že strava často nedosahuje takú kvalitu, akú by mala. To však ide na úkor vnútorných zásob organizmu, ktoré by inak mohli slúžiť na podporu zdravia na dlhé desaťročia života. Aj takto si vieme skracovať dĺžku života o pekné desiatky rokov a uberať sa o drahocennú životnú energiu. Je pravdepodobné, že si takto môžeme skrátiť dĺžku života o desiatky rokov. Tomu, kto pije svoj pohár zdravia príliš rýchlo, sa smäd v starobe nebude páčiť.

Plúca s úspechom zásobujú krv potrebným kyslíkom. Podporný systém pozostáva zo zložitého súboru kostí, ktorý umožňuje vzpriamenú polohu tela a chôdzu. Kostra pracuje v dokonalom súlade s obdivuhodnou sieťou svalov, umožňujúcich pohyb. Tie priamo vplývajú na stav, funkciu a zdravie vnútorných orgánov i na našu celkovú fyzickú a psychickú pohodu. Je obdivuhodné, že tento mechanizmus je schopný vlastnej reprodukcie. Sila a múdrosť, ktoré vytvárajú z oplodnenej zárodočnej bunky dospelého muža alebo ženy, prevyšujú naše chápanie. Už len pochopenie piatich zmyslových orgánov je nesmierne náročné. Zoznam činností, ktoré organizmus pravidelne vykonáva, by zaplnil celé knihy.

Na vrchole tejto dokonalej stavby stojí ľudský mozog. Kontroluje všetky kľúčové činnosti a zabezpečuje, aby všetko fungovalo s presnosťou, popri ktorej sa aj práca najlepšieho hodinára môže zdať neohrabanou. Mozog sa skladá z viac ako dvadsiatich piatich miliárd buniek, ktoré sú na najvyššom stupni vývoja. Zvláštnosťou je, že vedci nedávno zistili, že mužský mozog je úplne odlišný od toho ženského. Každý reaguje inak na podnety a rôzne podnety aktivujú rôzne oblasti mozgu rôznou intenzitou. To objasňuje mnoho krásneho i menej krásneho v medziľudských vzťahoch muža a ženy, čo je už ale trochu iná kapitola.

Ešte väčším dojmom zapôsobí naše nahliadnutie do jednej bunky. Bez mikroskopu nie sú jednotlivé bunky viditeľné, avšak to, čo sa deje vo vnútri jednej bunky, je úžasné. Vrajedomosti jednej bunky prevyšujú všetku vedu nazhromaždenú ľudstvom do dnešného dňa. Veľkosť aj najmenšej bunky organizmu prevyšuje približne o miliardu veľkosť jej najmenšej zložky. Bunka je dejiskom rôznych druhov chemických reakcií, ktorých počet prevyšuje činnosť všetkých chemických podnikov na svete. Vo vnútri bunky sa nachádzajú tisíce zložiek: chromozómy, gény, DNK, organely, mitochondrie, enzýmy, hormóny, aminokyseliny, chemické látky a tisíce rôznych zlúčenín, príliš veľa na to, aby sme ich mohli vymenovať. Inými slovami, vrodená inteligencia nášho organizmu nekonečne prevyšuje náš mysliaci mozog. Len si predstavme, viac ako sedemdesiat biliónov (75 000 000 000 000) takých buniek funguje spoločne, navlas presne, približne sedemdesiat, osemdesiat rokov, prípadne ešte dlhšie!

Na dosiahnutie správnej bunkovej činnosti, ktorá zabezpečuje funkciu všetkých procesov v tele, je nevyhnutné dostatočné zásobovanie kyslíkom, ktoré sa dá dosiahnuť zvýšenou vitálnou kapacitou pľúc (čo bez pohybu nepôjde), správnym fyziologickým dýchaním (všetci ho dobre poznáme, ved' nás to učia predsa v škole - vid' princíp siedmy) a živinami z potravy, ktorú si dôkladne vyberáme. Ďalej na svoju optimálnu činnosť potrebuje aj vylučovanie metabolického odpadu a škodlivých látok, ktoré sa do organizmu dostali z vonkajších zdrojov alebo vnútornou činnosťou. Na fyziologickú hladovku, alebo iné očistné metódy nie síce z pohľadu vedy jednoznačné názory, ja osobne však mám dlhoročné skúsenosti s fyziologickou hladovkou, ktorú realizujem raz za mesiac tri dni po sebe a prijímam len tekutú výživu (polievky, väčšie množstvo prevažne teplých tekutín, riedku stravu a iné). Hoci kníh na túto tému je veľké množstvo, ja osobne mám dobrý subjektívny pocit z tejto činnosti a domnievam sa, že to má pozitívny vplyv aj na moje zdravie a imunitu. Je to však individuálna záležitosť, ktorú je dobré vyskúšať a posúdiť tento vplyv na základe vlastnej skúsenosti.

Vo vnútri bunky sa nachádza jadro, ktoré obsahuje chromozómy a v nich gény. A vo vnútri génov je základná látka života, DNK. DNK určuje, akú farbu budú mať naše oči, ako bude voňať kvet, aký farebný odtieň bude mať perie vtáka. Keby sme z génov všetkých sedemdesiatich piatich biliónov buniek vybrali DNK, zmestila by sa do krabičky, ktorá by nebola väčšia ako kocka ľadu. Keby sme však odmotali a pospájali všetku DNK, dĺžka vlákna by bola viac ako štyristonásobok vzdialenosti od Zeme k Slnku a späť. Sú to miliardy kilometrov.

Ohromná koordinácia a spolupráca medzi bunkami je pre nás zatiaľ nepochopiteľná. Zem má zhruba šesť miliárd obyvateľov. Je ťažké predstaviť si, že by čo len niekoľko miliónov ľudí vedelo vo všetkom v súlade spolupracovať. A predstavte si len, že by všetkých šesť miliárd obyvateľov zemegule konalo v dokonalej zhode. Je to nepredstaviteľné, ale v porovnaní s vnútornou činnosťou ľudského organizmu je to doslova maličkosť! Predstavte si dvanásťtisíc Zemí, každú so šesť miliardami obyvateľov, ktoré do posledného spolu pracujú v súlade. Rovnaké je ich politické, náboženské a osobné presvedčenie, všetci majú ten istý cieľ. Zdá sa Vám to málo pravdepodobné, však? A predsa je to presne to, čo

robia bunky v našom tele každý deň. Iba pomocou takýchto nových spojení myšlienok môžeme dosiahnuť hmlistú predstavu o nekonečnej inteligencii, ktorá je potrebná k zosúladeniu astronomického počtu spolupracujúcich buniek.

Ak by ste si chceli prakticky priblížiť, čo to asi v praxi znamená, predstavte si, že píšete svojmu priateľovi mimoriadne dôležitý list. Zároveň neustále sledujete obľúbený televízny program a pozorne počúvate kazetu s rozpravou o správnom chápaní života. Do akej miery viete dobre vykonávať všetky úkony? Pravdepodobne nie príliš dobre. Medzitým pripravujete obed a umývate podlahu! Dost' nepravdepodobné, že? Nemáme žiadnu šancu vykonať aspoň niektorú zo spomínaných činností s prijateľnou účinnosťou, ak by sme sa pokúšali robiť všetky úlohy naraz. A to je len niekoľko rôznych činností. Organizmus vykonáva naraz tisíc triliónov procesov každých dvadsaťštyri hodín denne! A to nielen tak náhodne, ale s presnosťou hodiniek. Realizuje všetky metabolické a životne dôležité procesy počas celého nášho života. Ohromné množstvo procesov a schopností ľudského tela mňa osobne naplňa úžasom nad obrovskou inteligenciou, ktorá riadi tento organizmus.

Ak zohľadníme všetky uvedené fakty, je vôbec možné, že v tomto naozaj obdivuhodnom organizme by chýbal mechanizmus na dosiahnutie primeranej hmotnosti tela alebo optimálneho zdravia? Nie! To je nepredstaviteľné. Mechanizmy, udržiavajúce organizmus pri živote, sú dané už pri narodení. Narodili sme sa s naprogramovaním na dokonalé zdravie. Naše ľudské telo neustále usiluje o dokonalosť a neúnavne sa snaží byť zdravé. Je to súčasť jeho automatického prirodzeného biologického existenčného procesu. Tajomstvom je však nájsť spôsob, ako môžeme tomuto procesu pomôcť, a nie ho neustále mariť. Jedným z predpokladov zdravia je dostatočná informovanosť a uvedomovanie si svojich činov. Všetky činy ovplyvňujú náš stav zdravia a životnej energie. Avšak v žiadnej inej oblasti života nenarušujeme tak výrazne naše biologické potreby, ako práve v stravovaní a životospráve. Potrava, ktorú prijímame, je hlavnou príčinou ťažkostí spojených s zvýšenou hmotnosťou tela a so životnou energiou, o ktorú sa nevedome (občas aj vedome) oberáme.

Vaše životy a životy Vašich detí neohrozuje nijaká politická pohroma alebo prírodná katastrofa, ale to, ČO práve dnes zjete z tanierov.

Aby sme však žili, musíme prijímať potravu. To znamená, že musíme byť v každodennom kontakte s prvkami Zeme - látkami, ktoré nám poskytujú energiu, pretože náš organizmus si energiu sám vytvoriť nedokáže. Nestačí však len prijímať potravu v dostatočnom množstve, musíme v nej prijímať aj primerané množstvo živín – kvalitu, ktorej výber musí rešpektovať Vašu individualitu. To ste už počuli, ale že neviete, čo to znamená? Počuli ste už o vzťahu krvných skupín a výživy? A čo typ Vášho somatotypu (postavy) a rýchlosti metabolizmu? Nemajte strach, po prečítaní tejto elektronickej knihy budete minimálne vedieť to, odkiaľ máte začať. Ak by ste to predsa nevedeli, vždy máte možnosť ma kontaktovať a bezplatne sa informovať o našich [možnostiach spolupráce](#).

Podľa štatistických údajov priemerná osoba počas svojho života, čo je asi 70 rokov, spotrebuje približne 60 až 70 ton potravín. To zároveň znamená asi 1,2 až 2 tony pesticídov a iných chemikálií, ktoré sa používajú na ochranu rastlín a pri technologickom spracovaní potravín. Ešte stále sa Vám zdá, že také veľké množstvo potravín a jej výber na Vás nemá žiaden vplyv? Vyberajte si preto pre seba [cestu menšieho zla](#).

Prirodzenou stavom nášho tela je, že sa snaží byť trvalo zdravé a to takým spôsobom, že sa plynulo očisťuje od škodlivých odpadových látok. Základom prirodzenej hygieny je, že sa organizmus udržiava a lieči sám. Predpokladom na to je však dostatok energie. Ak je

organizmus prinútený používať energiu a rozptyľovať ju mnohými smermi, výsledok bude vždy len málo účinný.

Zdravotné problémy pociťujeme len vtedy, keď človek naruší prirodzené zákony života (napríklad má vysokú hmotnosť, cíti bolesť, napätie, nemá dostatok životnej energie...).

Pri všetkých týchto informáciách je pre mňa nepochopiteľné, že vo vzdelávacom systéme žiakov, študentov a dospelých nikto nevytvoril priestor pre výuku zdravého životného štýlu, výuku o optimálnom stravovaní, racionálnom stravovaní a o spôsoboch, ako si udržať svoje zdravie od školského veku až do konca života.

Na všetko iné sa v živote poctivo pripravujeme, alebo nás pripravujú iní, ale vzdelávanie o zdravom životnom štýle zaujíma len málokoho. Školský systém ani domáce prostredie nevytvárajú vhodné podmienky na vedomú tvorbu hodnotového systému, primeraného k veku jedinca.

V živote sa väčšinou riadime metodikou pokus - omyl, alebo pokus - úspech. Prečo by sme sa mali trápiť škodami, keď následky našich dnešných pokusov a omylov väčšinou nezažívame hneď dnes? Niektori tieto svoje chyby už možno pociťujú aj dnes. Ale väčšinou nerozmýšľame kde robíme najväčšie chyby a kto nám pomôže keď ich urobíme?



Čo sa nasledovným čítaním dozviete:

- o najväčších ilúziách a omyloch pri konzumácii BIO potravín a o racionálnej výžive,
- o základných princípoch vo výžive človeka,
- ako princípy výživy používať v praxi (otázky a odpovede),
- o čom je wellness priemysel a ako štát podporuje Vašu nevedomosť o zdraví,
- a o ďalších inšpiráciách na zamyslenie.

Kapitola 4. TOP ilúzie a omyly o BIOpotravínach a o racionálnej výžive

1 Racionálna výživa mi pomôže cítiť sa lepšie a zdravšie

Myslím si, že to tvrdenie vôbec nie je pravdivé. Napokon o tom som už niečo málo načrtol v predchádzajúcich riadkoch. Niektorí z Vás určite veľa krát navštívili predajne s racionálnou výživou a **BIO potravinami**. Sú plné cereálnych výrobkov, sladkostí v BIO kvalite, čokolád a iných dobrôt. Takmer 80% ponúkaného sortimentu v týchto predajniach tvoria sacharidy. Sacharidové výrobky majú základ vyrobený z obilia. Ide o zrná rôzneho druhu (pšenica, raž a iné). A to je problém, pretože sacharidy sú pôvodcom takmer všetkých ochorení. Vedeckých prác, dokazujúcich tento fakt nájdete v zozname literatúry viac ako dosť. Len stručne podotýkam, že napríklad pôvodcom zvýšeného cholesterolu nie sú tuky, ale sacharidy! Tento mechanizmus tvorby vysokého cholesterolu a ďalších zdravotných komplikácií s ním spojených popísali vo svojich vedeckých článkoch [Dr. Mercola](#) a tiež veľmi uznávaný [Dr. Rosedale](#). Stačí si kliknúť a čítať.

Zlé stravovacie návyky spôsobujú metabolické poruchy, pri ktorých najviac problémov spôsobuje hormón inzulín. Ak ho organizmus nemá pod kontrolou (telo vylučuje mnoho inzulínu kvôli častému príjmu sacharidov v nevhodnej forme), tkanivo sa stáva voči inzulínu rezistentné (odolné) - a začína sa začarovaný kruh. V tomto kruhu vzniká priestor pre srdcovocievne ochorenia, rakovinu, osteoporózu, cukrovku a iné ochorenia. Jediná živina, ktorá má zásadný vplyv na vylučovanie inzulínu do krvi, sú sacharidy. Tuky ani bielkoviny túto vlastnosť nemajú, práve naopak, pomáhajú tento proces spomaľovať. Množstvo inzulínu, ktorý slinivka vylúči do krvi, závisí od množstva a typu prijatých sacharidov. Rýchlosť, s akou sa vylučuje cukor z potravy do krvi, určuje glykemický index potravín (GI - vid' tretí princíp).

Vzľadom na to sacharidy delíme na rýchle a pomalé a môžeme ich rozdeliť do troch kategórii:

- I. **kategória - nízko glykemické (pomalé) sacharidy,**
- II. **kategória - stredne glykemické sacharidy,**
- III. **kategória - vysoko glykemické (rýchle) sacharidy.**

Ako príklad uvádzam poradie zľava doprava od najpomalšieho po najrýchlejší typ sacharidu, kde o rýchlosti vylučovania do krvi rozhoduje veľkosť zrna v produkte a jeho spôsob spracovania:

krupica, graham, vláknina, hrubá múka, polohrubá múka, hladká múka.

Ešte by som pripojil aj ďalšie dôležité delenie a to na:

A) vysoko koncentrované sacharidy: všetky druhy sacharidov (chlieb, pečivo, cestoviny, ryža, zemiaky...), pretože tieto sacharidy majú nízky obsah vody, okrem zeleniny,

B) nízko koncentrované sacharidy: všetka zelenina a ovocie, pretože má vysoký obsah vody a preto je to málo koncentrovaný sacharid.

Vysoko glykemické (rýchle) sacharidy sú nielen sladkosti a múčne výrobky, ale aj všetky horúce prílohy (vrátane pizze, ryže, cestovín, zemiakov a iné). Čím je typ sacharidu z menej opracovaného zrna (napr. krupica), tým má nižší glykemický index. Ak ho skombinujeme s ďalšími vhodnými ingredienciami (maslo, olivový olej, vláknina, orechy, tvrdé syry a inými), ich glykemický index spomalíme na minimum. A to je pozitívna správa.

Ako príklad si zoberme obyčajné biele pečivo. Samotné má veľmi vysoký glykemický index, ale ak si ho potriete maslom a namáčate ho do jemne posoleného olivového oleja, pridáte trochu tvrdého - pokojne tučného syra s rukolovým šalátom, získate hodnotný nízko glykemický pokrm. Môžu ho použiť aj chudnutí 2-3 hodiny pred tréningom alebo ako jeden denný sacharidový chod. V ďalšej strave počas dňa by už mali prevažovať bielkoviny, zelenina a tuky - teda v prípade, ak chcete naozaj schudnúť.

Čo sa stane v tráviacom trakte po konzumácii takto zostaveného nízko glykemického jedla? Vďaka tukom (maslo, olej), zelenine a bielkovine (syr), sa sacharid z bieleho pečiva trávi pomalšie a to zabraňuje rýchlemu preniknutiu sacharidu do krvi, kde by spôsobil rozkolísanie hladiny cukru a následné hormonálne reakcie (inzulín). Štúdiami bolo zároveň dokázané, že človek konzumujúci vysoko glykemické pokrmy má tendenciu zjesť podvedome viac jedla, čo opäť vedie k ďalšiemu zvýšeniu príjmu energie, ktorá sa ukladá do zásob.

Takto by mal postupovať každý chudnúci jedinec a snažiť sa prijímať "pomalú" energiu s dostatkom nízko koncentrovaných sacharidov (najmä zeleninu). Okrem toho je žiaduce prijímať aj dostatok bielkovín a vhodných tukov (napr. rybí tuk, ľanový tuk, olivový tuk, orechy, semiačka, maslo a iné) v správnom pomere (1:3 v neprospech omega-3 mastných kyselín).

A hoci sa môže zdať, že zásoby energie v podobe telesných tukov sú nevyčerpatel'né, najdôležitejšie pri redukcii telesného tuku je množstvo energie, ktorú dokáže daný jedinec vydať (pohybom) a množstvo energie, ktorú za deň prijme (stravou). Bilancia musí byť záporná v neprospech príjmu.

Problém ľudí s nadváhou až obezitou spočíva v tom, že majú nízku kondíciu, ktorá im neumožňuje vydať veľké množstvo energie napríklad za jednu tréningovú jednotku a za ďalšie - trénovaný jedinci majú efektívnejšie vyladený metabolizmus, ktorý dokáže ľahšie používať ako palivo tuky, čo netrénovaný jedinec pri tom istom zaťažení (intenzita + objem) nedokáže a používa ako palivo predovšetkým cukor. Preto z dlhodobého hľadiska žiadna diéta nemá význam, pokiaľ sa nedosiahne zlepšenie stavu kondície, čo povedie k zvýšeniu rýchlosti bazálneho metabolizmu a následnému spáleniu väčšieho množstva energie. Okrem toho vplyvom tréningu rastie nielen kondícia ale aj svalová hmota, ktorá okrem estetických požiadaviek opäť zvyšuje výdaj energie bazálneho metabolizmu.



Začiatky príjmu väčšieho objemu obilnín vo výžive človeka siahajú až do čias starovekého Egypta, Grécka a Ríma. Vďaka uchovaniu DNA z egyptských múmií vieme zistiť, akými chorobami a zdravotnými problémami trpeli faraóni a Egyptania, ktorí konzumovali túto potravu. Budete sa čudovať, ale trpeli podobnými ochoreniami ako dnešní ľudia. Ktovie prečo asi?

Vrátim sa k obchodom s racionálnou výživou, v ktorých okrem samých sacharidových potravín nájdete aj niektoré potraviny s prevahou tukov ako orechy, semená, oleje a iné. Napríklad kvalita orechov, ktoré už z 80% sú už pokazené pri dodávkach do obchodov, je

veľmi nízka. Prečo? Dodavatelia a obchodníci nepoznajú niektoré fakty a nadradujú na prvé miesto biznis. Tuk v orechoch pod vplyvom vzduchu oxiduje a stáva sa toxický - pokazený. Preto odporúčam orechy konzumovať hneď po olúpaní alebo si kupovať také, ktoré majú šupku ako napríklad mandle. Akonáhle orech cestuje za zákazníkom v balení, v ktorom je vzduch, v priebehu niekoľkých dní sa tuk v orechu pokazí. Stačí sa pozrieť na regále vlašských orechov v supermarketoch a uvidíte zažltnuté kopy orechov, ktoré sa tvária akciovo a zdravo. Brrrrrr.

Najdôležitejšou živinou v našej výžive sú bielkoviny. Nie nadarmo je anglický názov proteín odvodený od latinského slova proteo - prvý. Kvalita bielkovín a ich optimálne množstvo a typ rozhoduje o Vašom zdraví. Potravín **bielkovinovej povahy** v takýchto obchodoch s racionálnou výživou nájdete žiaľ málo alebo ich nenájdete vôbec.

Ďalším problémom je, že aj keď nahradíte všetky potraviny vo Vašej výžive sortimentom v BIO alebo RACIO kvalite, veľa sa nezmení - teda okrem prievanu vo Vašej peňaženke. Zdravotné problémy alebo problémy s nadváhou pretrvávajú i naďalej. Vaše telo možno prijme o niečo viac minerálov a vitamínov ako doteraz, ale to mu nepomôže zmeniť jeho zdravotný stav alebo schudnúť. Od úspechu Vás delia mnohé dôležité informácie predovšetkým o sebe - to znamená o optimalizácii výživy.

Čo užitočné by ste mali o sebe a o výžive vedieť predtým, ako začnete riešiť, čo dať do úst?

O sebe (individualita):

1. Poznať svoj **aktuálny zdravotný stav:**

- poznať základné biochemické parametre (hodnoty HDL a LDL cholesterolu, triglyceridy, hladinu cukru v krvi),
- poznať pomer svalovej a tukovej hmoty v tele a umiestnenie tukov na tele,
- poznať stav kardiovaskulárneho aparátu (srdca, pľúc a krvného riečiska).

Na tomto základe tohto poznania, by ste sa mali poradiť s odborníkmi, ako začať riešiť zistené problémy. Ťažkosťou je však to, že jediná "autorita", na ktorú sa môžeme odvolať, sú lekári. Tí by mali mať "posledné" slovo v diskusiách o témach, čo je pre Vás najlepšie, ako riešiť problém a o iných. Inak sa môže stať, že človek, ktorý má problém, obviní tzv. odborníka (nie lekára) zo zlého poradenia. Aj takto ľahko sa dá posunúť zodpovednosť za svoje zdravie na iného človeka. Ale môžete byť aj celoživotným pacientom (klientom) lekára a farmaceutického priemyslu. Aj to je možno dobrá cesta k "pozitívnej" budúcnosti.

2. Poznať svoju krvnú skupinu:

- podľa toho si vyberať potraviny, ktoré nespomaľujú metabolizmus a nebránia imunitnému systému v jeho funkciách.

3. Zaradiť svoj typ postavy: ktorý rozhoduje o rýchlosti metabolizmu a pomere základných živín vo Vašej výžive:

- typ endomorfa (viac pevný a zavalitý, má konzumovať málo sacharidov, viac bielkovín a tukov),
- typ mezomorfa (viac atletický a svalnatý, má konzumovať v rovnomernom pomere všetky živiny),
- typ ektomorfa (viac asketický - štíhly, má konzumovať viac sacharidov a rovnomerne bielkoviny i tuky),

O výžive (zdroje energie a zdravia):

1. vedieť, aký majú vplyv na organizmus bielkoviny, sacharidy a tuky (základné živiny),
2. vedieť, ako kombinovať tieto živiny, aby sa navzájom nezničili v tráviacom trakte,
3. vedieť, ako pracovať s glykemickým indexom potravín,
4. vedieť, ako pracovať s pH jednotlivých potravín a udržať pH v organizme v rovnováhe,
5. vedieť, ako optimalizovať pitný režim.

O životospráve (life & health management):

Kompetencie spadajúce pod vlastný manažment zdravia a životosprávy:

- **iLife** manažment (zvyky, pracovný režim, osobné aktivity, dôkladné plánovanie)
- **iWork** manažment (organizácia práce vzhľadom na zdravie, energiu a priority)
- **iEnergy** manažment (cvičenie, konkrétne naplánovaná výživa, pitný režim, spánok)
- **iLearn** manažment (vyhľadávanie a používanie užitočných informácií)

Ano, súhlasím. Tieto kompetencie sú náročné nielen na zapamätanie, ale aj realizáciu. Bez [pomoci odborníkov](#) sa moderný človek ťažko dnes zaobíde. Keď sa ale raz naučíte zvládať tieto náročné kompetencie, môžete ich z ľahkosťou používať po celý zvyšok života. Budte zodpovedný za svoj život. Začnite ešte dnes.

A teraz, ak už toto všetko poznáte a máte pod kontrolou, vyznáte sa vo vlastnej individualite, máte prehľad o základných princípoch vo výžive, sa Vám oplatí zabehnúť do obchodu s [BIO a racionálnymi potravinami](#).

"Nikto nežije tak dlho, aby sa naučil všetko, čo sa potrebuje naučiť úplne od základov. Aby sme boli úspešní, musíme nájsť ľudí, ktorí už zaplatili túto cenu za zoznámenie sa s vecami, ktoré sa potrebujeme naučiť aj my, aby sme dosiahli svoje ciele."

-- Brian Tracy, autor kníh a svetový biznis konzultant

2 Základom racionálnej výživy sú celozrnné cereálie a výrobky z nich

Táto dokooala omieľaná fráza sa napokon stala "pravdou". Najzdravšie potraviny sa zdajú raňajkové músy a músy tyčinky, celozrnné bágle a iné zrniny. Ako už viete, paradoxom je, že práve prevaha sacharidov vo výžive je možným pôvodcom zdravotných problémov. Len tak mimochodom, músy tyčinky a sladké raňajkové cereálie sú najnezdravšími potravinami, ktoré môžu poškodiť Vaše zdravie. Prečo? Tak napríklad, skladované vločky ztuhnú a kazia sa vplyvom vlhkosti a vzduchu. To znamená, že už do stroja na spracovanie prichádzajú pokazené a následne sa do nich pridávajú ďalšie ingrediencie ako cukor, veľmi nevhodný typ tukov, polevy a iné sladidlá, ktoré z pôvodne šlachetného zámeru z tvorby racionálnej pochúťky vytvorí zdraviu škodlivá "bombička". Potom sa tam uvedie dátum spotreby a uvedené ingrediencie sa pod vplyvom vzduchu kazia i naďalej, hoci sú v "záruke". Česť tomu výrobcovi, ktorý si ustráži aspoň kvalitu ingrediencií. Pritom malá [pomoc odborníka](#) v zložení a výbere ingrediencií by mohla urobiť z obyčajného výrobku funkčnú potravinu.

Keď sme pri tom, tak už viete, že vplyv inzulínu na zdravie nie je veľmi dobrý, ak je ho príliš veľa. O tom vedia svoje aj ľudia trpiaci diabetom I. typu, ktorí si už jeho nedostatok musia dopĺňať injekčnými dávkami do krvi. Najprv si musia zmerať hladinu cukru v krvi a následne konať. Ak je málo cukru v krvi, treba viac cukru, ak je veľa, treba inzulín. Stav spojený s hyperglykémiou (prebytkom cukru) a hypoglykémiou (nedostatkom cukru) poznajú mnohí z nás. Diabetik už vie, že okrem toho, že si musí dávať veľký pozor na svoju nízkoglykemickú výživu a udržiavať hladinu cukru v krvi v norme, si musí dávať pozor aj na to, aby nemal príliš mnoho inzulínu v krvi.

Sacharidy majú u zdravých ľudí veľmi podstatný vplyv na vylučovanie inzulínu do krvi a v rukách nevedomých môžu byť zdraviu nebezpečné. Príliš častá konzumácia sacharidov s vysokým glykemickým indexom zbytočne vyčerpáva bunky Langerhansových ostrovcov v podžalúdkovej žľaze a môže z dlhodobého hľadiska zvyšovať riziko diabetu II. typu. Ak sa Vám hladinu krvného cukru nedarí udržať v norme a ani o tom neviete, môže vzniknúť priestor pre poškodenie metabolizmu. U pôvodne "zdravého" človeka, samotná zvýšená konzumácia sacharidov pravdepodobne nevedie priamo k diabetu, ale s vysokou pravdepodobnosťou v kombinácii s nedostatkom pohybu a zvýšeným príjmom energie áno.

Preto sacharidy nemôžu byť základom racionálnej výživy. Sú súčasťou výživy, ale nie jej základom. Správny pomer vo výžive sa dá stanoviť až po dôkladnej analýze individuálnych zvláštností a potrieb jednotlivca. Na základe štúdia tejto problematiky a skúseností sa prikláňam k nasledovnému pomeru základných troch živín:

30% bielkoviny (výber aj podľa krvnej skupiny)

40% sacharidy (výber aj podľa krvnej skupiny)

30% tuky (výber aj podľa krvnej skupiny)

Z týchto 40% sacharidov by sa mal podiel rozdeliť na 25 % vysoko koncentrovaných sacharidov (všetko okrem zeleniny) a 15% nízko koncentrovaných sacharidov (všetka zelenina). Tento pomer by mohol platiť najmä pre zdravých ľudí. Tento pomer sa inak zohľadňuje podľa potrieb jedinca (športová výkonnosť, nadváha, zdravotné obmedzenia a pod) a následne sa upravuje vzhľadom na aktuálny stav.

Z týchto 30% tukov sa musí prihliadať aj na optimálny pomer medzi omega 3 a omega 6-9 masnými kyselinami. Ideálny pomer je 1:3. Bohužiaľ dnešný spôsob stravovania bežne posúva tento pomer až na 1:20. Tento nepomer spôsobuje predovšetkým kardio-

vaskulárne ochorenia rôzneho typu, lebo okrem fast foodov na trhu existuje veľmi veľa výrobkov (sušienky, sladkosti, pochutiny a pod.), v ktorých sa nachádzajú skryté tuky. Tuhov však potrebujete veľmi mnoho, ale len tých správnych a Vy už viete, ktoré to sú (najmä omega-3).

Základom racionálnej výživy sú teda individuálne správne vybrané a kombinované bielkoviny spolu s tukmi, potom nízko koncentrované sacharidy (zelenina) a až potom ostatné vysoko koncentrované sacharidy (ryža, zemiaky, chlieb, pečivo a iné). Podotýkam, že už dávno na trhu nemáme obmedzené možnosti a nie je potrebné neustále používať len pšeničnú múku a výrobky z nej, ktoré mimochodom spôsobujú u mnohých ľudí precitlivosť na pšeničný lepok. Odporúčam Vám preto pšenicu nahradiť oveľa **zdravšími a chutnejšími produktami** ako: **špalda**, pšeno, ovos, pohánka, amarant, raž a inými.

3 Nízkotučné potraviny sú zdravšie

V správaní výrobcov potravinárskych produktov chýba úprimnosť. Ich neetická a zavádzajúca reklama tvorí rôzne mýty a "pravdy" okolo výrobkov a produktov, ktoré je momentálne potrebné vyzdvihovať alebo práve naopak odcudzovať. Dokonca aj niektoré "nezávislé" autority prezentujú výsledky svojich vedeckých výskumov v prospech výrobcov. Cieľom je zlepšiť predajnosť vlastných produktov a z konkurencie vytvoriť akéhosi triedneho nepriateľa, ktorého produkty sú škodlivé a treba ich prestať používať, inak hrozí poškodenie zdravia. Šup a "my" máme riešenia.

Najsmutnejšie sú tie kampane a aktivity, za ktoré lobuje aj samotná vláda len preto, aby domáci producenti nemuseli čeliť konkurenčnému boju, udržali zamestnanosť a prípadne vlastnú cenovú politiku. Svojim neefektívnym hospodárením nedokážu konkurovať druhým firmám v trhovom prostredí, ktoré môže byť zdravé len vtedy, ak platia základné slobodné zásady pohybu tovaru, peňazí, ľudí a ideí.

Tam, kde sú peniaze (napríklad nás, daňových poplatníkov), je aj možnosť, ako efektívne svoje "pravdy" a potreby prezentovať. Marketingové kampane a stratégie, ktoré produkujú veľmi kreatívni ľudia za vysokú finančnú odmenu získanú od lobistov, vytvárajú presvedčivé nástroje ako spotrebiteľ a prinútiť všimnúť si ich produkt a zvýšiť jeho predajnosť. V konečnom dôsledku je všetko myslené "dobro" s úmyslom pomôcť správne informovať zákazníka, čo mu prospieva a čomu sa má vyhýbať. Ide predsa o zdravie alebo peniaze?

Zlaté pravidlo marketingu je také, že je oveľa ľahšie predať viac produktov existujúcemu spotrebiteľovi ako získať nového kupujúceho. Marketing je orientovaný na vychodené chodníčky konzumentov. V dôsledku toho výrobcovia a obchodníci chcú, aby najmä už získaný spotrebiteľ zvyšovali množstvá nakúpených potravín. Na základe tohto poznatku sa dá ľahko pochopiť, prečo každý tretí obyvateľ v našej krajine trpí nadváhou. To znamená, že ide oveľa viac o hospodársky problém ako o zdravotnícky. Lenže, bol by v tom pes zakopaný, aby tento problém nesiahal ešte hlbšie. Spolupráca hospodárskeho a farmaceutického priemyslu systémom win-win je preukázateľná. Ani jeden z týchto gigantických priemyslov nechce problém riešiť, ale práve naopak - chce ho prehlbovať. Zavádzanie spotrebiteľov alebo úmyselné zatajovanie pravdy, viedli k vytvoreniu súčasnej situácie. Logika nepustí. Keď si zrátate dve a dve zistíte, že ak by ste boli riaditeľom farmaceutického gigantu, bolo by pre Vás oveľa výhodnejšie vyvíjať a financovať výskum takých liekov, ktoré pomôžu pacientom udržať sa pri živote, ale nevyliečia ich zdravotné problémy. Takto môžete mať celoživotných spotrebiteľov Vašich liekov. Inak by ste vyrábali také lieky, ktoré by Vás po jednej tabletke uzdravili. Ale čo ďalej? Stručne povedané, zdravotnícky priemysel sa prevažne zameriava na liečenie symptómov choroby a nie na prevenciu. Takto sa správa preto, že farmaceutické spoločnosti a lekári majú väčší zisk z

vývoja a podávania nových liečiv pre pacientov, ktorí by ich mali potom užívať celý život. Farmaceutické spoločnosti a lekári si vytvárajú doživotných spotrebiteľov a financujú taký výskum a reklamu na produkty, ktoré liečia symptómy chorôb a nie ich príčinu. Pre výrobcov potravín je výhodnejšie najmä z ekonomických dôvodov vyrábať potraviny, ktoré sú väčšinou nezdravé, ale pritom chuťovo atraktívne pre spotrebiteľa. Majú totiž nízke náklady a lepší obrat z predaja týchto produktov, ako z predaja zdravých a funkčných potravín, ktoré sú náročnejšie na výdavky pri ich produkcii.

Farmaceutický priemysel, zdravotníctvo a potravinársky priemysel spoločne vedome alebo nevedome (?) poškodzujú milióny ľudí, ktorí žijú v civilizovanom svete. Za posledných 100 rokov vždy, keď spotrebiteľ prišiel k objektívnym informáciám, ktoré by mu pomohli zlepšiť svoj život, potravinársky a zdravotnícky priemysel sa správali tak, že zmanipulovali informácie a verejnú mienku vo svoj ekonomický prospech (Pilzer 2007). Napríklad ako chlapec si pamätám na hystérie v médiách okolo škodlivosti konzumácie vajčiek či obyčajného masla. Ale aj tu sa dá tiež rozpoznať skutočnosť, že aj výrobcovia medzi sebou vedú tiché vojny o zákazníka a používajú pritom ťažké "vedecké dôkazy" na zhodenie konkurentov.

V každom prípade výrobcovia nemajú príliš záujem objektívne informovať o kvalite svojich produktov, pretože logicky by to spôsobilo zníženie počtu kupujúcich. Na dokumentáciu si zoberme jeden príklad. Povedzme, že niekto trpí nedostatkom vitamínov a minerálnych látok a preto navštívi lekára. Nuž, čo mu povie lekár? Asi povie, že „tu máte tento liek, dajte si jednu tabletku denne" namiesto toho, aby s dotýčným strávil hodiny, analyzoval jeho stravovacie návyky a životosprávu aby zistil, nedostatok ktorého vitamínu alebo minerálnej látky spôsobuje príznaky choroby. Lekári po ukončení štúdia na lekárskej fakulte pravidelne dostávajú informácie od výskumných ústavov, ktoré sú financované farmaceutickými firmami. Nedivme sa teda, že značná časť zdravotníctva sa zaoberá liečením následkov (nie príčin), vyplývajúcich z nášho nesprávneho stravovania.

Podľa amerického ekonóma Paula Zane Pilzera, zdravotníctvo so svojím 1,3 biliónovým obratom (v súčasnosti to predstavuje 1/7-inu HDP USA), považuje za svoju úlohu liečenie symptómov našich chorôb a tak dosahuje vysoké zisky. Čím je niekto obéznejší, tým viac chorôb má. Znie to zatiaľ ako samozrejmosť. Avšak to, že na zdravotnú starostlivosť o ľudí mladších ako 65 rokov treba vynaložiť značnú časť nákladov na liečenie chorôb súvisiacich s obezitou, je veľmi prekvapujúce. Ročné náklady na liečenie symptómov chorôb, súvisiacich so stravovacími návykmi v USA predstavujú 1,3 bilióna dolárov. Všetko ruka v ruke do seba zapadá a jeden gigant nahráva tomu druhému.

V čom teda spočíva problém nízkotučných potravín?

S pribúdajúcou hmotnosťou časti populácie sa začali šíriť neoprávnené informácie, že tuk je zo zdravotného hľadiska veľmi škodlivý. Vraj vytvára usadeniny na cievnych stenách a spôsobuje upchatie ciev v obehovom systéme. Tuk bol tiež považovaný za hlavnú "vedecky" zistenú príčinu obezity.

Vytvorila sa teda osobitná kategória nízkotučných potravín. Stal sa zázrak. Výrobcovia najprv vzali potraviny, ktoré predtým vôbec neobsahovali tuk ako napríklad cukrovinky a iné sladkosti a ich balenia jednoducho prelepili novými etiketami „bez tuku". Potom sa z výrobkov, ktoré predtým obsahovali tuk tento odstránil a namiesto toho sa v nich strojnásobil až štvornásobil obsah cukru. Na etiketu sa následne napísalo „bez tuku". Spotrebiteľ a nikto neinformoval, že produkt teraz obsahuje viac kalórií v porovnaní s tým,

keď obsahoval aj tuk a v neposlednom rade má aj vyšší glykemický index, čo je ešte horšie. Spotrebitelia získali dojem, že sa stravujú bez tuku a racionálne. Väčšina obyvateľstva získava informácie týkajúce sa výrobkov od vedcov financovaných potravinárskymi spoločnosťami a z experimentálnych laboratórií. Naďalej dostávame informácie, že len tento druh potravín je pre nás vhodný. V skutočnosti sú tieto potraviny veľmi nezdravé, veď výsledky ich konzumácie hovoria za seba. K nevyhnutným informáciám je možné dostať sa len cestou samovzdelávania a v žiadnom prípade nie pomocou médií.

Tu mi nedá nepodotknúť, že problém výživy, zdravia a dobrej kondície chápem komplexne z niekoľkých dôvodov. Tak napríklad, ak má niekto problém s nadváhou, znamená to, že okrem nedostatku vedomostí, ktoré ho delia od svojho želania schudnúť, má aj zásadné problémy so zvládnutím svojej psychiky a dominantných vzorcov myslenia. Nie nadarmo sa hovorí, že myšlienky majú v sebe skrytú silu ovplyvňovať nielen seba, ale aj okolitý svet. Mozog je ovplyvnený dominantnými myšlienkami, ktoré sa správajú ako "magnety", priťahujú situácie, ľudí, rôzne sily a životné okolnosti, ktoré sú v súlade s našim dominantným myslením. Ide o akési 360-stupňové zrkadlo. Kdekoľvek sa pozriete, tam ste. Životné situácie, vzťahy a postoje ľudí sa zrkadlia naspäť smerom k Vám. Čokoľvek, čo odovzdáte do tohto svojho sveta, sa Vám vráti naspäť v pozitívnom aj negatívnom smere. Preto na začiatku všetkých úspechov (napríklad v chudnutí) stojí myšlienka rozhodnutia, že to, či ono odhodlane dosiahnem aj bez pomyslenia na vzdávanie. Život je predovšetkým o riešení problémov a Vám preto nezostáva nič iné, iba hľadať spôsob ako sa stať expertom na riešenie svojich problémov, a nie expertom na ich prehlbovanie a vyhováranie sa.

Keď sme už pri tých expertoch, nedá mi nespomenúť, aký projekt momentálne pripravujeme. Na mojom internetovom obchode sa realizuje výstavba sekcie, ktorá má za úlohu riešiť problém komplexného vzdelávania sa v rôznych oblastiach zdravia. Od fyzického cez duševné, finančné zdravie, zdravie v medziľudských vzťahoch, osobnostný rozvoj, až po stránku umenia. Každá z oblastí potrebuje rôznych expertov, ktorí okrem prezentovania svojich myšlienok môžu znásobiť svoj kredit a cenu niekoľko násobne.

Ako je to možné a čo konkrétne mám na mysli sa dozviete v Sekcie "[Staň sa expertom](#)". Cieľom tohto projektu je sprostredkovať v asi 80% prípadov bezplatné vzdelávanie v kompetenciách, ktoré sú dôležité pre život na začiatku 21. storočia. Verte mi, mnohé z týchto kompetencií Vás na školách nenaučili a musíte ich získať vlastným samoštúdiom. Pretože reálny život Vás k tomu donúti. Tak napríklad v úvode spomínaný nešťastník je vysokoškolský študent. Ak sa náhodou rozhodne, že nepôjde do zahraničia a ostane doma veľmi rýchlo zistí, že ak sa chce zamestnať, musí sa na svoju novú profesiu pripravovať školeniami, kurzami a doučovaniami. Okrem toho sa stretáva so stovkami problémov, ktoré si vyžadujú aktívny prístup v hľadaní riešení. Ešte viac vynaliezavosti a priebornosti človek potrebuje, ak sa rozhodne pracovať sám pre seba a pokúsi sa prevziať tak zodpovednosť za svoj vlastný život. Na to však má len málokto odvahy. Verím, že projekt, ktorý pripravujem so svojim spoločníkom, pomôže mnohým z našich čitateľov tento problém riešiť.

Ako raz povedal Jim Rohn, motivačný hovorca: "Formálne vzdelanie Vám pomôže žiť, sebavzdelávanie Vám pomôže zabezpečiť si bohatstvo." Hľadajte toto vlastné bohatstvo ešte dnes a hoci nemôžete zmeniť vlastný osud za jednu noc, môžete za jednu noc zmeniť celé Vaše smerovanie. Prosperita a bohatstvo patrí tým, ktorí sa rýchlejšie učia nové veci.

Takže aké tuky sú podľa aktuálnych informácií tie správne? Poradie určujem podľa odborných názorov i svojich subjektívnych pocitov. Podotknem však, že môj podiel tukovej hmoty je 6% (4 kg) z celkovej hmotnosti môjho tela 70 kg. Tukov však konzumujem naozaj

veľa. Poradie uvádzam od najdôležitejších zhora, kde pridávam aj orientačný údaj o vhodnej dennej dávke pre priemerného 70 kg človeka (čiže to, ako postupujem v mojom dennom režime v príjme tukov):

| | |
|-----------------|---|
| rybí tuk | - 5 až 10 ml / deň (v niekoľkých dávkach), |
| olivový olej | - 15 až 20 ml / deň (v niekoľkých dávkach), |
| maslo | - 10 až 15 g / deň (v niekoľkých dávkach), |
| sójový lecitín | - 10 g / deň (v dvoch dávkach), |
| semená, oriešky | - 15 až 30 g / deň (v niekoľkých dávkach). |



A čo spôsobuje nedostatok vhodných tukov vo výžive človeka:

- zhoršuje zdravie detí, lebo zhoršuje vstrebávanie mnohých živín,
- zvyšuje LDL cholesterolovú zložku a triglyceridy (to sú parametre, ktoré ukazujú, že v tukovom metabolizme organizmu nie je niečo v poriadku),
- zvyšuje možnosť poranenia športovcov, ktorí trénujú vytrvalostné športy,
- znižuje absorpciu kalcia,
- a mnohé iné.

Myslím si, že väčšinu z Vás aj tak najviac zaujíma otázka, či nízkotuková výživa znižuje nadváhu. Nie, neznižuje, ale nízko sacharidová výživa áno. Viac odborných aj vedeckých článkov (ako inak v angličtine, že?) nájdete pre Vaše samoštúdium na stránkach [Dr. Josepha Mercolu](#), na ktorých publikujú aj mnohí ďalší poprední vedeckí odborníci.

4 BIO potraviny mi pomôžu schudnúť

Spomínate si na návštevu v BIO obchode? Aké potraviny sú tam v ponuke? Potraviny, ktoré obsahujú najmä sacharidy. Viete už, že nie nízko tuková, ale nízkosacharidová potrava Vám pomáha znižovať hmotnosť. Čiže BIO potraviny Vám nepomôžu v žiadnom prípade riešiť Váš problém nadváhy, pokiaľ istý pomer živín nevymeníte za kvalitné, individuálne vhodné bielkoviny, tuky a nízko koncentrované sacharidy v podobe najmä zeleniny (a tá môže byť samozrejme aj BIO). Chudnutiu pomáha aj tekutá výživa, ktorú striedame s pevnou stravou. BIO potraviny však prinášajú viac nutričnej hodnoty do Vašej výživy. Existujú aj také domnienky, že pre spôsob pestovania BIO potraviny v sebe obsahujú viac antinutričných faktorov. Ide o látky, ktoré znižujú využitie pozitívnych zložiek v procese trávenia. Rastliny pestované BIO spôsobom majú prirodzené mechanizmy obrany voči škodcom. Preto vďaka absencii chemických ochranných látok, ktoré sa bežne používajú v poľnohospodárstve, obsahujú viac antinutričných látok a to vraj spôsobuje problém. Otázka ale znie, ktorá je cesta menšieho zla. Či mať v potrave viac neprirodzených chemických látok (pesticídov), alebo obsah antinutričných látok, ktoré sú prirodzenou súčasťou rastlín. Ja sa prikláňam rozhodne k BIO potravinám.

Takže BIO potraviny áno, ale nie len v situácií keď chcete redukovať svoju telesnú hmotnosť. Len v tom prípade, ak by ste si vedeli zohnať BIO mäso, syry, vajíčka, strukoviny a iné, Vám príslušné bielkoviny BIO pôvodu. Ale tá ich cena!

Nadváha alebo obezita nevzniká len tak. Ak milióny buniek denne nedostanú všetko, čo potrebujú pre zdravé fungovanie, začínajú sa prejavovať prvé negatívne príznaky. Človek ich vníma ako "bežnú súčasť" svojho života. Pri nedostatku bielkovín, vitamínov, minerálov a iných látok sa môžu prejavovať najmä tieto príznaky: svalová únava, malátnosť, zmeny nálad, bolesti hlavy i nervozita a iné príznaky. Ak konzumujete veľa nekvalitných potravín,

začnete mať nadváhu až byť obézny, pričom paradoxne trpíte podvýživou. Ak si myslíte že ste hladný, pravdepodobne ste skôr smädný.

Toto sú paradoxy vo výžive:

nadváha = aj podvýživa
hlad = smäd

Nadváha je špecifický typ podvýživy:

- jeme príliš veľa, až 65% Američanov má nadváhu, z toho je 30% kriticky obéznych a napriek tomu väčšina z nich neprijíma v strave dostatok kvalitných proteínov alebo iných dôležitých zložiek, amerika má zhruba 300 miliónov obyvateľov,
- na Slovensku z celkového počtu 5,4 milióna obyvateľov, trpí nadváhou 49 % ľudí a z ktorých je 10% obéznych,
- nedostatočné množstvo vypitej vody za deň prináša malátnosť a mentálne poruchy,
- pijeme príliš málo vody, najviac 2% ľudí vypije denne potrebné minimum 3l vody, ostatní pijú menej.

Index pre zistenie nadváhy a obezity:

BMI Index (tzv. Body Mass Index) Výpočet BMI – získame vydelením aktuálnej telesnej hmotnosti číslom, ktoré vznikne umocnením telesnej výšky v metroch na druhú.

Príklad: výška 1,70 m, hmotnosť 100 kg

$BMI = 100 : (1,7 \times 1,7) = 100 : 2,89 = 34$

BMI tabuľka

| | |
|---------------------|-------------------|
| BMI pod 20: | Podváha |
| BMI 20 – 25: | Normálna hmotnosť |
| BMI 25 – 30: | Nadváha |
| BMI 30 – 40 a viac: | Obezita |

Pozor - hodnoty BMI nie sú úplne jednoznačné, pretože nerešpektujú druh somatotypu, čo znamená typ postavy. Niektorí ľudia majú silnejšiu postavu, prípadne viacej svalovej hmoty. Preto je dôležitá hodnota pomeru medzi [aktívnou svalovou hmotou a telesným tukom!](#)

Presnejšie zdravotné riziko zhodnocuje preto ešte jeden index - WHR. Výpočet hodnoty WHR – (pomer obvodu pásu k bokom) – získame zmeraním obvodu pásu v mieste pupku a potom obvodu bokov v najširšom mieste. Obvod pásu vydělíme obvodom bokov. Dostaneme číslo, ktorého hodnotenie je nasledujúce:

- zdravotné riziko sa zvyšuje, keď pomer presiahne 0,95 (platí pre mužov, ide o mužský typ obezity nazývaný „centrálny“.
- u žien to isté platí v prípade keď pomer presiahne číslo 0,80. Centrálna obezita je u žien rizikovejšia ako u mužov, preto je hodnota vyššia.

U žien stúpa riziko i v prípade, keď hodnota WHR klesne pod 0,70 - ženský typ obezity – štíhly pás, ale veľké boky a stehná a silné dolné končatiny. Všeobecne však u tohoto typu obezity zdravotné riziko nie je tak vysoké, ako v prípade mužského typu obezity.

5 Stačí, ak začnem riešiť svoje zmeny v životospráve postupne

Mám veľmi rád knihy od Dana Millmana. Spôsob, akým opisoval najkrajší príbeh, aký som kedy čítal - Cesta pokojamilovného bojovníka - sa ma životne veľmi dotkol. Považujem ho za jeden z tých, ktoré menia pohľad na život ako taký.

Dan hovorí, že každý môže urobiť čokoľvek, ale nie všetko naraz. Minimálne nie v jeden a ten istý čas. Je vhodné premyslieť si svoje priority, pretože načasovanie svojich aktivít je kľúčové. Toto je postup, kde aj Vy môžete pohorieť. Myslím si, že postupná zmena nezmení vo Vašom živote vôbec nič. Zmeny musia byť radikálne, okamžité a úplne od základov. Ten, kto má zvyk veci odkladať, je vopred odsúdený na neúspech. Sami sebe prikážte: "urob to hneď, neodkladaj to, zdvihni zadok a konaj!" Klamete sami seba, keď si myslíte, že zmeny vo svojom živote máte riešiť postupne. Kašlite na to, čo si myslia iní a chodte za svojim cieľom.

ALE. Na začiatku všetkého je úprimné a úplné rozhodnutie. Rozhodnutie o tom, že chcem vo svojom živote niečo zmeniť. Problém je ale v tom, že sa musíte vysunúť mimo svojej komfortnej zóny. Rásť môžete len vtedy, ak ste ochotný cítiť sa nešikovne a nepríjemne, ak ste ochotný skúšať niečo nové. Pomôže Vám aj slušná dávka sebadisciplíny, ktorá vyžaduje robiť veci keď treba, či už sa človeku chce alebo nie.

Prečo je potrebná vnútorná osobná revolúcia v myslení, ak chcete schudnúť

Jedinci s nadváhou alebo obezitou si nevedomo, dlhodobo resp. celý život pestujú svoje nesprávne zvyky vôľové vlastnosti a životný štýl. Bez radikálnej zmeny v dlhodobých postojoch (sebadisciplína, pevná vôľa, prekonávanie lenivosti a pod.) sa nemôže zmeniť nič. Zlý stav v obezite výrazne ovplyvňuje aj súčasná ekonomika, podporujúca choroby a tučnotu. Nedovoľte, aby ste sa stávali obeťou ekonomiky a vlastných chýb. Ak máte robiť chyby, tak nerobte tie isté stále dookola, ale po zmene postoja robte nové chyby a niečo dobré sa raz naučíte.

6 Ak ochoriem, lekár mi pomôže vyzdraviť, je predsa odborníkom

Zdravotníctvo je chorobníctvo. Vy to už teraz viete, ale tento fakt si uvedomuje len málokto. Užívame príliš mnoho liekov, ktoré liečia len príznaky a následky choroby. V lekárňach dostanete lieky, ktoré asi z 95% liečia len príznaky choroby. Nie sú zamerané na prevenciu alebo jadro samotného ochorenia. Farmaceutické spoločnosti počítajú s tým, že ich lieky budete užívať takmer celý život.

Napríklad najpredávanejšie lieky na predpis v USA sú Lipitor, Zocor, Nexium, Prevacid, Zolof. Všetky liečia len symptómy choroby a sú zostavené tak, aby ich pacienti museli užívať celý život. Sú nebezpečné pre dlhodobé zdravie, pretože tým, že liečia iba symptómy aj niektorých smrteľných chorôb, bránia zmene vášho postoja k liečeniu ochorenia. Väčšinou neposkytujú žiadnu prevenciu pred chorobami (Pilzer 2007).

Príklad - ako to funguje v Slovenskej republike

Štátne a súkromné poisťovne neevdujú u časti poistencov výšku poistného, ktoré zaplatili a náklady na liečenie, ktoré vyčerpali jednotliví poistenci. Platby súkromných osôb aj štátnych i iných zamestnancov smerujú do štátneho rozpočtu SR a potom späťne zložitým spôsobom do poisťovní. V tomto systéme sú znevýhodnení platcovia, ktorí sa starajú o svoje zdravie a v rámci tzv. solidarity prispievajú na liečenia tým ľuďom, ktorí sa vôbec nestarajú alebo menej starajú o svoje zdravie. To nie je veľmi fér. Samozrejme odhliadnuc od malej skupiny tých ľudí, ktorí vznik a jeho priebeh svojho ochorenia neovplyvnia a pomoc naozaj potrebujú.

Ako je ekonomika potravinárskeho a farmaceutického priemyslu závislá na tučných a chorých ľuďoch

Výrobcovia do potravín pridávajú rôzne chemické látky, ktoré negatívne ovplyvňujú prirodzený výber chutí našich chuťových buniek, podporujú prejedanie sa a zapríčiňujú nadváhu až obezitu.

Podľa marketingových výskumov sú obézni konzumenti cieľovou skupinou výrobcov potravín a obchodných domov. Lekári sú nepriamymi zástupcami farmaceutických spoločností a liečebných ústavov. Pacient po lekárskom vyšetrení dostane predpísané lieky alebo navrhnutú liečbu, ktorá je však najvýhodnejšia pre poskytovateľa liečby - pre zdravotnícke zariadenie a pre poisťovňu, ktorá liečbu zaplatí. Niekedy aj pre lekára.

Lekári spájajú svoje poznatky zo štúdia a z lekárskej praxe (tu liečia väčšinou len následky chorôb) s ponukou liekov farmaceutických spoločností cez ich predajcov, tzv. „detail person“ (reprezentanti farmaceutických spoločností). Vysoká cena liečiv nie je spôsobená vysokými nákladmi na výskum, ale tým, že výrobcovia liečiv minú viac peňazí na marketing a na reklamu liekov.

Výdavky na predpísané lieky sú dosť veľkou mesačnou položkou najmä pre občana nad 65 rokov. Na jedného občana Slovenskej republiky vychádza priemerná ročná spotreba liekov (u niekoho aj mesačná) na asi 86 EUR, všetci občania SR celkovo za rok 2007 minuli 92 miliónov balení liekov.

7 Dobré svojmu telu rozumiem, viem čo je pre mňa dobré

Áno, áno, mnohokrát sa stretávam s názorom, že každý vie, čo je pre neho to najlepšie, že vo výžive si netreba vyberať a jesť treba pestrú a zmiešanú stravu. Ťažko sa oponuje niekomu s takýmto postojom. Pokusy a omyly vo výžive sú častým javom, ale tiež aj cestou, z ktorej už nemusí byť návrat.

To, ako jedli naši predkovia počas posledných 100.000 rokov spolu s ďalšími vplyvmi okolia postupne do veľkej miery ovplyvnilo mutácie DNA. Príroda uprednostnila také gény, ktoré prispievali k prežitiu, rozmnožovaniu a mutovala ich pre svoje potreby. DNA nie je našim osudom, ale záznamom histórie. Genetický kód nerozhoduje o budúcnosti, ale nové prostredie ovplyvňuje nové adaptácie a teda aj zmeny v DNA. Za tisíce rokov sa tvorili špeciálne genetické mutácie, ktoré vysvetľujú, prečo niekto môže piť mlieko a neškodí mu, zatiaľ čo iný má laktózovú intoleranciu.

Základom je teda poznať seba samého a svoju individuálnu stránku, aby sme sa mohli správne rozhodovať. Rozhodnutie je potrebné založiť na dostupných vedeckých informáciách, ktoré získavame len samoštúdiom.

Venujte preto štúdiu pozornosť a využite aj odborné služby [konzultantov](#), ktoré Vám ušetria roky hľadania, pokusov a možných omylov. Návratnosť Vašej energie je garantovaná v podobe lepšieho zdravia, kondície a prosperity už dnes i zajtra.

8 Mäso je škodlivé a vôbec, bielkoviny mi ubližujú

Každý podporuje svoje rozhodovanie množstvom informácii, ktoré má k dispozícii. Na jednej strane sa dozvedáte o katastrofickom spôsobe chovu dobytká, ktorý v "nezvieracích" podmienkach musí prežívať a produkovať desaťnásobne viac ako je nastavená jeho fyziológia. Potom začnú prevažovať vo Vašej mysli také informácie, ktoré z racionálnych, ľudských aj logických dôvodov majú svoje opodstatnenie a tak sa rozhodnete pod váhou informácii radšej mäso nekonzumovať.

Budem sa opakovať, ale všetko je o ceste najmenšieho zla. To znamená, že neexistujú lepšie a ešte lepšie možnosti, ale zlé a ešte horšie možnosti.

Prečo teda mäso jesť alebo ho nejесť

Nebudem Vás klamať, skôr prezentovať vlastný názor, ktorý je podložený odbornou a ktorý ovplyvnila aj moja osobná skúsenosť. Konzumácia mäsa je menšia cesta zla ako prevažná konzumácia sacharidových pokrmov. Po zjedení mäsa sa cítim omnoho ľahšie ako napríklad po bryndzových haluškách, ktoré sú v podstate lepidlom na tráviaci trakt. Zmes mliečnej bielkoviny a bielej múky vytvorí lepivú zmes, ktorá na pár hodín zalepí klky v tenkom čreve. Keď hovorím o mäse, nemám na mysli údený bôčik, vyprážený rezeň, šunky a iné dobroty. Čo takto si predstaviť dusené mäso (s výberom podľa Vašej krvnej skupiny) so zeleninovým listovým šalátom, olivovým olejom, pestom, semiačkami a horčicou? V podstate mi nejde iba o mäso ako také, ale aj iné bielkoviny živočíšneho i rastlinného pôvodu, ktoré sú vo výžive dôležité. Pamätajte na fyziologický vplyv bielkovín v porovnaní so sacharidmi, hoci je pravda že metabolizmus niektorých ľudí je viac prispôbený na príjem potravín s prevahou sacharidov. Typickí predstavitelia, ktorí pravdepodobne budú mať dobrý zdravotný stav a telesnú hmotnosť i napriek tomu, že skonzumujú mnoho sacharidov, sú ľudia s krvnou skupinou A, relatívne asketického (štíhleho typu). To však neznamená, že by nemohli "pretlačiť" svoj typ postavy vplyvom výživy (najmä vhodných bielkovín) a získať atletickú postavu s dostatkou funkčnej svalovej hmoty. Funkčná svalová hmota síce napomáha estetickému výzoru, no to je iba jej pozitívny efekt. Základný dôvod, prečo by ste mali chcieť dostatok svalovej hmoty je, že jedine svalová hmota Vám zabezpečí dostatok energie pre svalovú i intelektuálnu prácu, pomôže Vám spáliť viac tuku, pretože potrebuje mnoho energie a pôsobí aj na psychiku a podvedomie, pretože človek sa cíti viac sebavedomý a dôstojnejší. Lenže svalová hmota nikdy neporastie bez dostatočného denného príjmu bielkovín živočíšneho i rastlinného typu. Orientačne by to malo byť 1,5 - 2g na jeden kilogram hmotnosti u mužov a u žien asi 1 - 1,5g na jeden kilogram. Keď si to takto prepočítate a považujete o zdrojoch, ktoré by ste chceli do svojej výživy použiť, veľmi rýchlo zistíte, že ak vážite napríklad 70kg a chcete za deň skonzumovať asi 120 - 140g bielkovín, tak máte problém. Tak napríklad 100g surového mäsa po uvarení bude vážiť asi 70g a z tých 70g bude obsahovať v lepšom prípade 20 - 30g bielkovín. A čo teraz? Tvrdé syry, tvarohy, vajička, strukoviny a iné zdroje sú síce na bielkoviny tiež podobne bohaté, ale ak by ste chceli naplniť svoj denný limit len z týchto prirodzených zdrojov, Váš pocit ľahkosti by Vás rýchlo prešiel. Preto existujú vhodné doplnky výživy, ktoré tento problém elegantne riešia bez toho, aby ste mali nafúknuté brucho a neustály pocit plnosti. Ide o deriváty mliečnych, vaječných, sójových a niekedy aj iných rastlinných bielkovín, ktoré sú koncentrované v práškovej podobe. Nejde o žiadnu chemikáliu ako sa každý hneď ohradí argumentom. Ak ho použijete, musíte mať na to veľmi dobrý dôvod a dostatok informácií, z ktorých vychádzate, alebo sa mýlim? Áno, obsahujú aj chemické prísady (najmä sladidlá), ale viac "chémie" zjete s chlebom, ktorý ste dnes jedli s margarínom, nehovoriac o fast food jedlách, kde napríklad taký jahodový MilkShake zo známych fast food reštaurácií má 59 ingrediencií a prírodného pôvodu sú tam iba jahody a mlieko, o prírodnom pôvode ktorého by sme mohli opäť dlho diskutovať. Tam pri pulte asi námietky už nemáte že? Deťom isto taktiež veľmi chutia, hoci sa nikto z Vás rodičov nepýta, či sú pre nich zdravotne vhodné a bezpečné. Nebudem Vás viac provokovať. Len uvažujte o tom, kde všade konzumujete množstvo chemických látok a ani o tom neviete. Práškové formy bielkovín sú vhodné pre takmer kohokoľvek a s otázkou výberu a používania sa poraďte s odborníkom. Denne môžete skonzumovať aj viac ako 90 - 100g vysoko koncentrovaného prášku (70 a viac %), zarobeného do vody, jogurtu alebo zakysaného nápoja - problém s naplnením denného príjmu bielkovín máte elegantne zvládnutý.

Pre úplnú predstavu Vám načrtnem, že ak by ste všetko, čo skonzumujete za deň, na jeho konci vyložili na stôl, zistili by ste, koľko percent z tohto množstva potravy, ktorú ste počas

dňa zjedli, tvoria bielkoviny, sacharidy a tuky. Podľa toho, aká je Vaša individuálna stránka, aký druh týchto živín ste zvolili a aké množstvo ste zjedli, bude vyzerať nielen Vaša postava, ale aj Vaše zdravie. Ide o akýsi **energetický "koláč"**. Poviete si, že to je len jeden deň, no ak takúto sumarizáciu urobíte každý večer a na konci roka tiež, vonku na dvore pre Vás počas Vášho vyložili 50 až 90 ton potravín (podľa toho, či ste muž alebo žena). To už nie je zanedbateľná záležitosť, že? Uvedomte si, že malé kroky (každodenný konzum jedla) sú bodom zlomu. Sú to malé činy s veľkými následkami.

Aby som bol úplný, uvádzam aj čo presne máte chápať pod pojmom bielkovina, sacharid a tuk.

Bielkoviny

Bielkoviny delíme na dve skupiny, na bielkoviny živočíšne a rastlinné. Ktoré sú pre Vás vhodné, zistíte podľa krvnej skupiny, ktorá rozhoduje o reakcii imunitného systému na čokoľvek, čo skonzumujete. Zároveň rozhoduje o tom, či Vás daná potravina zaťažuje trávenie viac alebo menej. Krvná skupina totiž rozhoduje aj o tom, aký silný je Váš tráviaci trakt, ako dlho sa bude potravina tráviť a nakoľko ju organizmus zužitkuje. Zoznam vhodných potravín pre Vašu krvnú skupinu si môžete [stiahnuť TU](#).

Potom treba brať do úvahy aj nasýtenosť resp. koncentráciu bielkovín v potravinách, čo znamená množstvo bielkovín, ktoré sa nachádzajú v danom type potraviny na 100g. Každá potravina obsahuje takmer všetky zložky základných živín a preto sa nedá povedať, že "toto" je jednoznačne iba bielkovina a "toto" sacharid alebo tuk. Lepšie sú na tom živočíšne bielkoviny a slabšie rastlinné. Tie rastlinné zaostávajú v tom, že neobsahujú (až na výnimky) úplné spektrum aminokyselín. Aminokyseliny sú menšie stavebné látky bielkovín, ktoré sú životne dôležité. Delíme ich na esenciálne, pretože telo ich nevie vyrobiť samé a musia mu byť dodané živočíšnou výživou. Neesenciálne aminokyseliny si telo vie vyrobiť aj samo.

Ako som spomenul vyššie, existujú aj špeciálne produkty doplnkovej výživy, ktoré sa pôvodne vyvinuli za účelom zlepšiť rast svalovej hmoty športovcov. Ich "nasýtenosť" bielkovinami môže byť až 90 a viac percent v 100g prášku. To je veľmi potešujúca správa, lebo ide už o funkčnú výživu ktorá prakticky neoceniteľná. Vyrábajú sa formou vysušenia mliečnej srvátky, mliečneho kazeínu, vaječných bielok alebo sóje. Iné lacnejšie preparáty používajú izolované bielkoviny pšenice, čo je ale veľmi nevhodné a to nikomu neodporúčam.

Takto sa potom z prášku izolujú tie zložky, ktoré obsahujú málo bielkovín a ponechávajú sa len bielkovinové častice. Výsledný práškový produkt má mnoho výhod. Je možné ho zamiešať do bieleho jogurtu, pridať do varených ovsených vločiek alebo jednoducho ho iba rozmiešať vo vode. V prípade, že chcete chudnúť, môžete pridať aj 5g jablčnej vlákniny a máte jeden denný tekutý pokrm! V takto zostavenom jedle máte zaručený maximálny obsah [kvalitných bielkovín](#) v malom množstve. Ak by ste chceli získať rovnaké množstvo takto biologicky kvalitných bielkovín z bežnej potravy, museli by ste konzumovať veľmi veľké množstvá potravín s obsahom bielkovín (ako mäso, vajíčka, syry a iné). Môj český kolega dokonca odporúča tieto typy práškovej formy bielkovín aj pre športujúce deti, hoci na ich obaloch je uvádzané že to pre deti nie je vhodné. Vysvetlenie je jednoduché. Legislatíva si „nemôže dovoliť riskovať“ a schváliť produkt, ktorý by používala podľa nej riziková skupina. Produkty, ktoré schválila, musia byť nastavené tak, aby množstvo funkčných látok v doplnku, nemalo vysoko pozitívny vplyv na obnovu zdravia. Ide vlastne o biznis. Doplnky výživy nesmú konkurovať produktom farmaceutických spoločností, hoci aj to sa stáva. Vývoj a reklama doplnkov výživy nie sú až také drahé, ľudia rýchlo zistia, či doplnok výživy funguje alebo nie. Naproti tomu reklama liekov musí masívne propagovať svoj účinok. Farmaceutické spoločnosti školia svojich pracovníkov, aby získali lekárov na svoju stranu, aby ich lieky predpisovali pacientom a súčasne ich účia ako lieky použiť.

Tento mechanizmus je pre farmaceutické spoločnosti finančne aj časovo veľmi náročný. Na udržanie dobrého zdravotného stavu človeka je najlepšia prevencia. V prípade práškových foriem bielkovín je ale moje odporúčanie veľmi podobné a domnievam sa, že aj úplne bezpečné pre celoročné používanie ako doplnenie výživy. Nie však ako jej jediná náhrada!

Základné rastlinné bielkoviny sú teda sója a strukoviny. Hoci aj niektoré obilniny majú väčšie množstvo bielkovín ako iné, stále ich zaradujeme medzi sacharidy.

Základné živočíšne bielkoviny sú vajíčka, mäso a mliečne produkty (najmä syry a tvarohy).

Sacharidy

Sacharidy sú najmä všetky typy potravín, ktorých základ vychádza z obilnín -zo zrna. Z obilnín sa melie múka a následne sa z nej spracúvajú ďalšie produkty ako chlieb, cestovina a iné. Niektoré sacharidy sa konzumujú bez ďalšieho spracovania ako napríklad ryža, ovos a zemiaky. O tom ako vplyvajú na Vaše zdravie, aké typy sacharidov si vyberať a na čo si pritom treba dávať pozor, to som už popísal v predchádzajúcich kapitolách.

Tuky

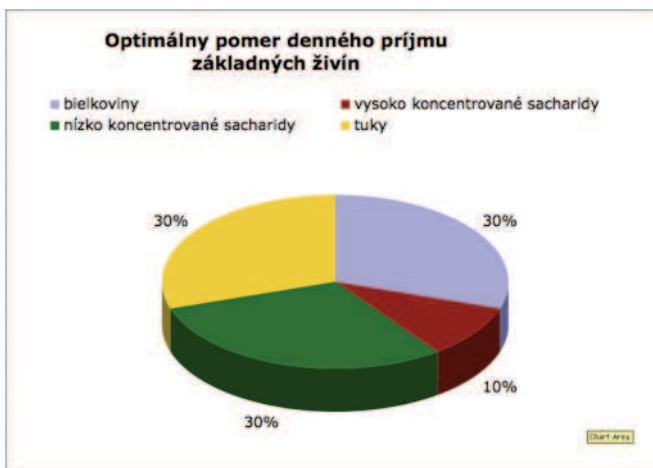
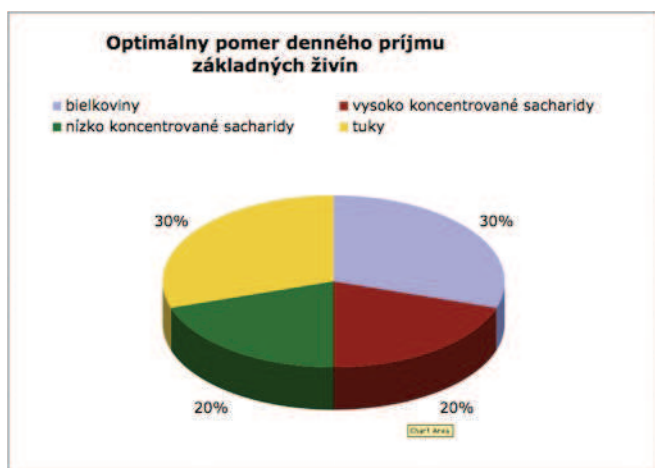
O tukoch sme hovorili už predtým, no nedá mi nepripomenúť, že najhoršie, čo môžete urobiť je, že namiesto kvalitného masla budete používať prechemizovaný margarín, alebo jeho "vylepšené" verzie s rôznymi atraktívnymi prísadami. Dokonca Vám neodporúčam na smaženie žiadny rastlinný olej okrem obyčajného olivového oleja. Ale vlastne prečo by ste chceli vôbec smažiť? Ak už vyslovene nemôžete tomu odolať a musíte vysmážať, tak bezpečné je to na domácej masť! Prečo? Dôvody sú jednoduché. Takmer všetky tuky majú veľmi rýchlu degradáciu - rýchlo sa kazia vplyvom vzduchu a teploty. Masť je na vrchole tejto odolnosti. Maslo je na smaženie veľmi nevhodné, rastlinné oleje tiež. Panenský olivový olej možno použiť na krátke osmaženie, napríklad vajíčok, dlhšie však už nie.

Mimo toho, že zbytočne do seba "tlačíte" nevhodné tuky a zvyšujete nepomer mastných kyselín s krátkymi reťazcami (omega 6-9) na úkor tých dlhých mastných kyselín (omega-3), zároveň konzumujete aj zdegradovaný zničený tuk, ktorý má toxické (jedovaté) účinky, pretože zoxidoval na panvici počas prípravy jedla.

Ako by mohol vyzerať príklad "energetického koláča" základných troch živín

Graf "energetického koláča" pre zdravého človeka, ktorý nemá problémov s hmotnosťou

Graf "energetického koláča" pre človeka s nadváhou až obezitou (viď str. 29)



9 BONUS: káva je škodlivá

Mnoho ľudí trápí otázka, či je káva škodlivá pre ich zdravie, alebo nie. V skutočnosti káva nemá negatívne účinky na organizmus, práve naopak. Problém spočíva v spôsobe pestovania kávového zrna, pri ktorom sa používajú chemické pesticídy a vo vode z vodovodného kohútika, ktorú napustíte do rýchlovarnej konvice, ktorá môže byť plná vodného kameňa. Táto voda a vodný kameň sa dostávajú do Vašej kávy. A to som ešte nespomenul obľúbené ingrediencie ako cukor a mlieko, no škoda reči.

ALE.

Nikdy som sa nedozvedel, prečo ľudia s takou obľubou pijú kávu ako prvú hneď po zobudení. Ak potrebujete vypiť niečo teplé, čo Vás zároveň preberie, vypite radšej krátko lúhovaný zelený čaj s citrónom. Alebo si dajte studenú sprchu a uvidíte, že káva je oproti tomu veľmi slabý odvar. Káva ráno na lačný žalúdok je to najhoršie, čím si môžete poškodiť svoje zdravie. Ráno organizmus potrebuje čo najviac tekutín, aby sa metabolizmus rozbehol a jeho "piecka" mohla začať piecť "koláče" zdravia. Nielen, že sa odvodníte, pretože káva je diuretická, ale si zároveň podráždíte žalúdočnú sliznicu a môžete si spôsobiť zápchu. To z dlhodobej perspektívy vytvára priestor pre vážne zdravotné problémy s tráviacim traktom. Od žalúdočných vredov, až po hnilobné procesy v hrubom čreve. Tým trpí nielen vnútorné prostredie buniek, ale odráža sa to, okrem iného, aj na kvalite pokožky, ktorá stráca svoju pružnosť a vláčnosť. Takže, milé dámy, v záujme svojej krásy kávičku vypite až potom, ako do seba dostanete dostatok tekutín po rannom vstávaní. Vypite napríklad 3dl vody s citrónovou šťavou, alebo zriedený ananásový džús vodou v pomere 1:3. Káva nemá miesto vo Vašom dennom režime ešte v jednu dobu a to hneď po jedle. Káva urýchľuje vyprázdňovanie obsahu žalúdka, čím nastáva nedokonalé strávenie skonzumovaného jedla. To sa Vám veru tiež veľmi neoplatí, alebo oplatí?

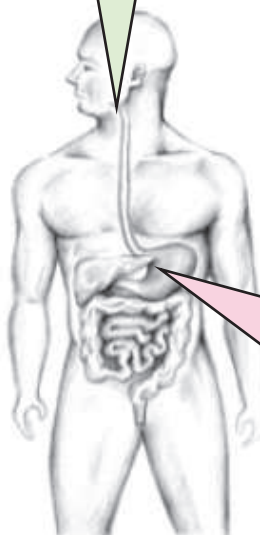
Kapitola 5. Niektoré princípy vo výžive moderného človeka (podľa Vlada Zlatoša)

Princíp prvý

Krvné skupiny a výživa moderného človeka

Vaša krvná skupina je jedným z kľúčov, ktorý odomyká dvere k záhadám zdravia, choroby, dlhovekosti, telesnej zdatnosti a citovej vyrovnanosti. Vaša krvná skupina určuje náchylnosť na určité choroby, rovnako ako aj to, ktoré jedlá by ste mali jesť a ako by ste mali cvičiť. Je to faktor ktorý vyjadruje úroveň Vašej energie, súvisí s efektivitou, s akou "spalujete" kalórie, s Vašou emočnou odpoveďou na stres a možno dokonca i s Vašou osobnosťou.

Určitý typ potravy, ktorý bol pre dané historické obdobie charakteristický, ovplyvnil počas stoviek ľudských generácií vývoj každej krvnej skupiny.



V žalúdku sa mechanicky spracuje potrava, v tenkom čreve dochádza k rôznym metabolickým procesom, ktoré umožnia cez steny tenkého čreva presunúť potravu do krvného riečiska.

Vaša krvná skupina - O, A, B alebo AB je silný genetický znak, ktorý určuje Vašu totožnosť tak jednoznačne ako vaša DNA. Ak využijete individuálnu charakteristiku svojej krvnej skupiny ako návod na stravovanie a spôsob života, budete zdravší, prirodzene dosiahnete svoju ideálnu hmotnosť a spomalíte proces starnutia. Krvná skupina je spoľahlivejšie meradlo Vašej totožnosti ako farba kože,

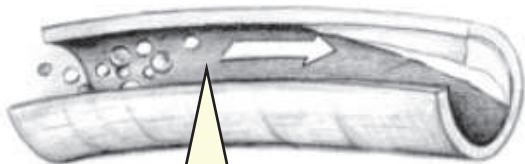
kultúra alebo geografický pôvod. Je genetickou modrotlačou toho, kto ste a súčasne možnosťou, ako žiť čo najzdravšie.

Kľúč k pochopeniu fungovania krvných skupín sa nachádza v príbehu ľudskej evolúcie za posledných 100.000 rokov. Krvná skupina O je najstaršia, skupina A vznikla počas vývoja poľnohospodárskej spoločnosti, skupina B vznikla počas migrácie ľudstva na sever do chladnejších, drsnejších oblastí a skupina AB je najnovšou adaptáciou, vznikla ako výsledok vzájomného premiešavania sa rôznorodých skupín. Tento evolučný proces sa priamo dotýka dnešných stravovacích potrieb ľudí s jednotlivými krvnými skupinami.

Zmeny krvných skupín sa diali prevažne za posledných desaťtisíc rokov. Krvnú skupinu O mali ľudia, ktorí jedli rovnakú mäsitú stravu a vdychovali rovnaké mikroorganizmy. Zvýšenie počtu ľudí v poľnohospodárskej civilizácii a migrácia 10 - 15 členných ľudských skupín sa odrazili vo vytvorení krvných skupín A a B za posledných asi 10 000 rokov.

Aká je súvislosť medzi imunitnými bojovníkmi, krvnými skupinami a našou potravou?

V krvnom riečisku je časť našej imunity, ktorá je vyzbrojená špeciálnymi bojovníkmi zvanými lymfocyty (červené a biele krvinky). Tieto udržujú poriadok v organizme a jeho obranyschopnosť. Krvná skupina je kľúčom k celému imunitnému systému organizmu, rozhoduje, kto je priateľom a kto je nepriateľom. Imunitný systém kontroluje vírusy, baktérie, infekcie, vplyv chemikálií a stresu i celého spektra votrelcov, ktorí by mohli ohroziť imunitný systém a tým aj život človeka.



Červené a biele krvinky (lymfocyty) – sú to bojovníci imunitného systému, ktorí strážia naše zdravie a bránia organizmus pred votrelcami.

Imunitný systém pracuje tak, že rozpoznáva látky vlastného tela a ničí cudzie látky. Bez tejto funkcie by mohol omylom napadnúť vlastné tkanivá či orgány, alebo by dovolil nebezpečným organizmom prístup do životne dôležitých oblastí organizmu.

Ako reagujú imunitní bojovníci na všetko, čo vstúpi do tráviaceho traktu a krvného riečiska?

Všetky látky, ktoré vstúpia do organizmu, sú v tráviacom trakte a v krvnom riečisku podrobené kontrole imunitných bojovníkov.

Počas kontroly môžu nastať len tri reakcie imunitného systému:

- reakcia na priateľa, ktorý je vysoko vítaným hosťom,
- neutrálna reakcia voči akceptovanému hosťovi,
- reakcia, pri ktorej je nepriateľ rýchlo zlikvidovaný.

Na zistenie, či je látka cudzia, príroda vyzbrojila imunitný systém chemickými prvkami, ktoré nazývame **antigénmi** a nachádzajú sa na povrchu všetkých buniek. Každá forma života od najjednoduchších vírusov až po ľudí má jedinečný antigén - niečo ako odtlačky prstov. Ak sa v organizme objaví nepriateľský antigén, imunitný systém začne okamžite tvoriť protilátky na jeho zneškodnenie. Tieto látky fungujú tak, že keď sa naviažu na antigén nepriateľa a urobia ho lepkavým (aglutinujú ho), ten sa zlepí s ďalšími nepriateľskými látkami, čím spolu spútaním vytvorí neškodný zhluk, s ktorým si organizmus veľmi ľahko poradí a vylúči ho z tela von. Imunitný systém sa správa podobne aj vo vzťahu k potrave. Potrava vstupuje do krvi po jej natrávení. Každá potrava obsahuje špecifický typ lektínu. Lektíny sú rôznorodé bielkoviny, majú tiež aglutinačnú (lepivú) funkciu, ktorá čiastočne ovplyvňuje našu krv.

Ak konzumujeme potraviny, nezlúčiteľné s antigénom našej krvnej skupiny, nebezpečné lektíny tejto potravy môžu napádať rôzne orgány tela (obličky, pečeň, mozog, žalúdok a iné orgány) a začnú aglutinovať (lepíť) bunky v tejto oblasti. Tento proces má magnetický efekt na ďalšie bunky vlastného tela v tejto oblasti. Vlastné bunky sa tiež stávajú cieľom deštrukcie vlastného imunitného systému, ako keby boli cudzími votrelcami. Toto dráždenie môže zapríčiniť rôzne ľahké až vážnejšie ochorenia - od dráždenia čriev, pečene až po rakovinu.

Asi 95% nevhodných lektínov, ktoré sa vstrebajú z našej stravy, sa z organizmu odstráni cez tráviaci trakt. Len asi 5% prenikne do krvného riečiska, kde svojou lepivou schopnosťou spôsobuje komplikácie. Čím viac má človek oslabený imunitný systém, tým viac škodlivých lektínov sa dostane do krvného riečiska a spôsobuje v ňom problémy.

Lektíny sa nachádzajú v každej potrave. Veľa škody lektíny spôsobia už v tráviacom trakte, kde môžu spôsobiť zápaly sliznice čreva, alergie na potraviny a iné ťažkosti. Dôležité je vyhnúť sa lektínom, ktoré majú lepivý efekt na bunky, o čom rozhoduje iba krvná skupina a jej kód. **Ten istý typ potravy môže byť teda nevhodný pre jednu krvnú skupinu a naopak, môže byť prospešný pre inú krvnú skupinu.** Takto namáhané bunky sa rýchlejšie opotrebovávajú, stávajú sa zároveň aj cieľom deštrukcie pre vlastný imunitný systém, rýchlejšie starnú a to sa odráža aj na kvalite zdravia celého organizmu.

Každý imunitný systém má svoju kapacitu - množstvo "vojakov" pripravených na boj s votrelcami. Vedci nedávno zistili, že celých 80% imunitného systému žije práve v tráviacom trakte. Ten reprezentuje najväčšiu plochu v ľudskom tele - viac ako 200 metrov štvorcových. Imunitný systém sa skladá, okrem iného, zo sto miliónov baktérií, čo je desať krát viac, ako množstvo všetkých buniek v celom tele. Niektoré z týchto baktérií sú známe ako "dobré" a niektoré ako "iné". Ideálny pomer je 85 : 15 v prospech dobrých baktérií, čo sa stáva kritickým faktorom pre udržanie si optimálneho zdravia.



Čím je imunitný systém viac namáhaný, tým mu zostáva menej kapacity na vyrovnávanie sa s ďalšími nepriaznivými vplyvmi okolia.

Udržať si optimálne zdravie znamená starať sa o zdravie tráviacej sústavy.

Čo komplikujete Vášmu imunitnému "vojsku" jeho funkcie:

- nadmerné a časté používanie antibiotík,
- potrava, škodlivá pre Vašu krvnú skupinu, zle kombinovaná a nutrične nevyvážená,
- baktérie, vírusy,
- znečistené prostredie, chemické a toxické látky,
- dlhodobý najmä psychický stres,
- negatívne emócie,
- nedostatok spánku,
- drogy, alkohol, cigarety,
- jednoduchý cukor,
- rôzne druhy žiarenia a iné.

Výsledkom oslabeného imunitného systému je zvýšený výskyt opakovaných či chronických infekčných chorôb i onkologických ochorení. V civilizovaných krajinách je každý rok diagnostikovaných asi 940-tisíc nových prípadov rakoviny hrubého čreva, asi 500 000 ľudí na ňu zomrie. Občania Slovenskej republiky a Českej republiky si udržujú v úmrtnosti na toto onkologické ochorenie prvenstvo v Európskej únii. V roku 2006 bolo zaznamenaných v SR 2 961 nových prípadov rakoviny hrubého čreva a konečníka, čím sa stalo druhým najčastejším onkologickým ochorením v SR ihneď po rakovine kože.

Aké sú prejavy oslabeného imunitného systému?

V našej civilizácii v súčasnosti trpí poruchou imunitného systému každý tretí človek, z nich 70% má rôzne alergické ochorenia. Nedostatočná funkcia imunitného systému sa môže prejavovať aj celkovým pocitom únavy, bolesťami kĺbov, zhoršeným hojením rán, opakovanými bakteriálnymi, vírusovými a plesňovými ochoreniami, zníženým počtom bielych krviniek, zvýšenou vnímavosťou k nádorovým ochoreniam a inak.

Čím Vaša imunita získava na sile:

- konzumovaním potravy, ktorá má čo najmenej lektínov, nevhodných pre Vašu krvnú skupinu,
- otužovaním a pravidelným športovaním,
- pomocou antioxidantov, vitamínov a minerálov (C, A, E, zinku, selénu, Q10 a iných),
- konzumovaním rôznych doplnkov výživy na podporu imunity (echinacea, ženšen, betaglúkány z hríbov a iných doplnkov).

Vaša individualita je jediným kritériom, ktoré by ste mali plne rešpektovať pretože neexistuje univerzálna výživa, ktorá Vám zabezpečí všetky potrebné látky pre optimálne zdravie. Tu ste na správnej adrese a spolu sme začali manažovať Vaše zdravie a životoprávu.

Princíp druhý

Energetické zdroje a základný pomer živín vo výžive

Neprestávajúca **premena energie** je životnou nutnosťou. Človek je otvorený energetický systém, ktorý má tendenciu **neustále strácať**. Musí ju teda neustále dopĺňať. Základným problémom je dosiahnutie vyrovnanej energetickej bilancie, čo je stav kedy sa **príjem rovná jeho výdaju**.

Dobré zdravie a jeho súvis s dobrou kondíciou a teda aj výkonnosťou je možné dosiahnuť len v prípade, že je organizmus v **energetickej pohode**. Preto rovnováha medzi príjmom a výdajom musí byť dobre udržiavaná. Organizmus potrebuje energiu nielen pre krytie potrieb fyzickej práce (práca, športový výkon a pod.), ale aj pre rôzne životne dôležité procesy. Celkový denný výdaj energie teda pozostáva z tzv. **Bazálneho metabolizmu** (BMR), ďalej energie potrebnej na trávenie, nervovú a najmä svalovú činnosť. Všetko sa to točí okolo energetickej bilancie. Bazálny metabolizmus predstavuje energiu potrebnú na zabezpečenie základných životných funkcií, ako napríklad činnosť srdca, dýchanie, udržiavanie elektrického potenciálu buniek za pomoci tzv. sodíkovej pumpy, udržiavanie svalového tonusu a podobne. Jeho hodnota sa určuje za bazálnych podmienok, t.j. v pokoji, v ležiacej polohe (po 30-minútovom upokojení), nalačno (12 hodín po poslednom jedle) a pri indiferentnej teplote 22 až 24° C. Existujú však aj rovnice na výpočet BMR.

Hodnota bazálneho metabolizmu závisí od celého radu faktorov, predovšetkým od veľkosti jedinca, ale aj veku, pohlavia a individuálnych osobitostí jeho energetického metabolizmu. Výdaj energie pripadajúci na jednotku plochy povrchu tela (m²) vykazuje charakteristickú závislosť od veku. Najvyššie hodnoty sa dosahujú v prvých rokoch života, v ďalších rokoch je zreteľný, spočiatku výrazný a po období ustálenia v strednom veku mierny pokles.

Rovnica na výpočet základného nutného príjmu energie (BMR):

- ženy $BMR = 655 + (9,6 \times TH) + (1,8 \times V) - (4,7 \times \text{vek})$

- muži $BMR = 66 + (13,8 \times TH) + (5 \times V) - (6,8 \times \text{vek})$

Poznámka:

- TH je aktuálna telesná hmotnosť, V je výška v centimetroch, vek – aktuálny v rokoch

Pokiaľ však chceme vypočítať skutočný energetický výdaj, k BMR musíme pripočítať objem a intenzitu fyzickej aktivity a dokonca aj intenzitu stresu, teploty okolia a pod.

Pri bežnom pracovnom a dennom strese sa k základnému BMR pripočíta energetický nárok vo výške 10 až 15 % zo vypočítaného pokojového BMR. V prípade mimoriadneho stresu sa tieto nároky vyšplhajú až na 20 či 40 % z BMR.

Tabuľka orientačných hodnôt výdaju energie pri rôznych aktivitách (Fořt, 2002)

| Typ činnosti | Výdaj v kcal/1 minútu | Typ činnosti | Výdaj v kcal/1 hodinu |
|---------------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|
| Chôdza do schodov | 15 – 16 | Beh na stredné trate | 900 – 1000 |
| Chôdza po rovine 4km/hod. | 3 | Beh na dlhé trate | 700 – 800 |
| 6km/hod. | 4 | maratón | 650 – 700 |
| 8km/hod. | 10 | Cyklistika - mierna | 300 – 400 |
| Beh na lyžiach 15km/hod. | 12 | Krasokorčuľovanie | 500 – 600 |
| Plávanie 50 m/min. | 10 | Gymnastika | 400 – 600 |
| 100m/min. | 100! | Tenis dvojhra | 400 – 600 |
| | | Futbal - rekreačne | 300 – 400 |

Ďalším faktorom ovplyvňujúci hodnotu BMR je **vek**. S pribúdajúcimi rokmi treba **redukovať energetický príjem**. V opačnom prípade treba počítať s postupným **priberaním**. Osobitne to platí pre ženy, ktoré okrem nižšieho výdaja energie, na m² bývajú zväčša nižšie a mávajú nižšiu telesnú hmotnosť a teda aj celkový povrch tela.

Naopak, **pravidelná pohybová aktivita** v dôsledku celkovej mobilizácie organizmu mierne **zvyšuje výdaj energie** nielen pri telesnom zaťažení, ale aj niekoľko hodín po jeho ukončení. Aj takéto, zdanlivo **nepatrné zvýšenie** napríklad zo 4 na 4,5 kJ za minútu môže **viesť k spáleniu** dodatočných 720 kJ za deň, čo sa rovná približne energii spotrebovanej napríklad pri chôdzi na trati dlhej 3 km.

K zvyšovaniu pokojového výdaja energie nad bazálnu úroveň **dochádza pri trávení** po príjme potravy. Tento efekt, označovaný aj ako špecifický dynamický účinok, je dôsledkom zvýšených energetických **nárokov procesov trávenia**, vstrebávania a metabolických premien prijímaných živín. Svoje maximum dosahuje asi hodinu po nájedení.

Celkové množstvo energie pripadajúce na spracovanie prijatých živín predstavuje **10 až 35 %** ich energetickej hodnoty, pričom **výrazne závisí od charakteru** skonzumovanej potravy. Pomerne vysoký špecifický dynamický účinok majú bielkoviny, čo je podmienené energetickými nárokmi ich trávenia (štiepenie na aminokyseliny), ale aj ich vstrebávanie a najmä pomerne komplikovaného metabolického spracovania.

Práve zvýšené energetické nároky s ktorými je spojené spracovanie bielkovín v organizme, sa využívajú ako argument pri odporúčaní redukčnej diéty s ich vysokým obsahom. Vychádza sa z toho, že po požití bielkovinových jedál zostane telu v konečnom dôsledku menej energie ako po prijatí rovnako energetického jedla prevahou glycidov alebo tukov. Z hľadiska zásad racionálnej výživy, ktoré hlása moderná diétológia sa však takýto prístup nepovažuje za správny. Okrem výrazného narušenia vyváženosti stravy sú pri takejto diéte neúmerne zaťažované orgány, ktoré spracovávajú aminokyseliny, t.j. pečeň a obličky.

Výdaj energie v pokoji, ale aj pri telesnom zaťažení **sa zvyšuje** tak v horúcom ako aj v chladnom prostredí. V tropickom prostredí býva v porovnaní s bežnou klímou o 5 až 20 % vyšší. Tento rozdiel je podmienený jednak o niečo vyššou teplotou tela (najmä jeho – vonkajších vrstiev) a z toho vyplývajúcim intenzívnejším metabolizmom ako aj zvýšenou aktivitou potných žliaz, ktorých činnosť je tiež spojená so spotrebou energie.

Ešte výraznejší je vplyv chladného prostredia, ktoré podľa oblečenia a hrúbky izolačnej tukovej vrstvy môže zvýšiť pokojový výdaj energie až na trojnásobok. Okrem samotných

zvýšených strát tepla (teplo = energia) sa tu môžu významne uplatňovať aj energetické zásoby svalov, podieľajúcich sa na chvení pri "zimomriavkach".

Premena energie

Organizmus si môžeme z hradiska energetickej bilancie (t.j. získavanie energie a jej výdaja) predstaviť ako akýsi transformátor energie chemickej (chemických väzieb) na energiu mechanickú (práca svalov, pohyb), osmotickú, elektrickú, tepelnú alebo chemickú iných látok. **Organizmus nemôže energiu tvoriť**, môže ju iba **meniť na iné formy** energie, a to **vždy s určitou stratou** pri náraste nepoužiteľnej energie (tepelnej), ktorej množstvo je úmerné neusporiadanosti sústavy, t. j. entropii.

Výživa organizmu (ale aj bunky) je zabezpečovaná prísunom organických látok (potravy), ktoré sú nositeľmi energie chemických väzieb. Táto energia, ukrytá v metabolických substrátoch, sa v organizme (bunke) vhodnými procesmi uvoľňuje. Zložité chemické procesy prebiehajúce vo vnútri bunky a uvoľňujú energiu postupne, po menších dávkach.

Cicavce a človek žijú v atmosfére bohatej na kyslík (asi 20 %), a preto **spracúvajú nutrične** látky - substráty procesom, ktorý nazývame **oxidačným**, alebo tiež aeróbnym bunkovým (tkaninovým) dýchaním.

Živiny ako zdroj energie (tuky – cukry – bielkoviny)

Pre kohokoľvek je **správna skladba stravy** jednou z najdôležitejších podmienok dobrej výkonnosti, rýchlej regenerácie a tiež schopnosti odolávať únave a podávať kvalitný (pracovný, športový a iný) výkon.

Tu sa objavujú rôzne otázky pri riešení praktických problémov v energetickej rovnováhe **základných troch živín**. Ich pomer sa rôzni v závislosti od charakteru denných činností a teda nároku na zaistenie energetickej bilancie, dokonalej regenerácie a zabezpečenie maximálne možnej energie pre všetky aspekty života v ktorých sa človek nachádza. **Zdravie a výkon závisí** predovšetkým na **správnom pomere** troch základných živín. Spätnou reakciou **pri zisťovaní** vhodného pomeru živín je pre nás hmotnosť, jej prípadné kolísanie, či množstvo podkožného tuku. Tiež je dôležité poznamenať, že **nie je jedno čo skonzumuje, kedy to skonzumujeme, množstvo danej potravy a vzájomná kombinácia** spomínaných troch základných živín.

Najvýznamnejší zdroj energie – tuk (lipidy)

Poskytujú **v malom objeme množstvo energie** tým, ktorí jej veľa vydávajú. Tu je dôležité podotknúť, že zdroje tukov sa dajú rozdeliť na dve skupiny: **nasýtené** (najmä omega-6) a **nenasýtené** (omega-3). **Ideálny pomer** v príjme týchto dvoch skupín na udržanie dobrého zdravia je **3:1 v prospech nasýtených** kyselín omega-6. Dnešný technologický spôsob spracovania potravín a zabehnuté spôsoby stravovania v bežnej populácii, tento pomer posúva príliš vysoko na 12:1. To je priestor pre podporu vzniku rôznych „**neprenosných**“ ochorení, nazývaných aj civilizačných, najmä **srdcovo-cievne** ochorenia. **Vhodné tuky** sú základnou podmienkou pre **správny vývoj dieťaťa** a udržanie dobrého zdravia dospelého jedinca. Niektoré masné kyseliny sú dôležité pre dokonalú činnosť tlstého čreva. Tiež **hormonálna činnosť** je od správnych tukov do

vysokej miery závislá. Tuky sú dôležitou súčasťou ľudskej výživy. Ide len o to **v akej forme a v akom množstve sa konzumujú.**

S príkladov nevhodných tukov v skratke spomeniem tie najhoršie a zároveň najčastejšie vyskytujúce sa: tepelnou úpravou zničené rastlinné oleje (smaženie, pečenie, či dokonca prepálené a pod.), stužené rastlinné tuky obsiahnuté v sladkostiach a cukrárenských produktoch, údeniny, tučné mäsa, tučné syry, zožltnuté a plesnivé orechy a semená.

Poznámka: rastlinné tuky sa môžu používať len za studena inak menia svoje zloženie.

Medzi vhodné tuky zaradujeme: najmä **rybí tuk (losos, treska, makrela, trešcia pečeň..), olivový olej (iba za studena), ľanový olej alebo ľanové semiačka, orechy a semená, maslo v nie veľkých denných dávkach, sójový lecitín, a pod.**

Objem tukov v tukových tkanivách je takmer nevyčerpatel'ný. No zostávajú základným zdrojom energie pre vytrvalostné výkony nazývané aeróbne, pretože ich premena na energiu vyžaduje dodávku kyslíka. Teoreticky sú tukové zásoby tak výdatné, že by bolo možné aeróbny výkon realizovať minimálne po dobu 30 hodín, pričom by ste neboli nútený prijať energiu formou priebežne konzumovanej stravy, ale to je len teória.

Tuky ako zdroj energie sa dajú účinne využiť najmä v chladnom prostredí. Je možné konštatovať, že čím je teplejšie, tým menej tukov v strave pred a v občerstvení by sme mali konzumovať

Zdroj energie – Cukry (komplexné cukry - škroby resp. sacharidy)

Sú dôležitým regeneračným faktorom a **najdôležitejší zdroj energie** pre akékoľvek výkony. Preto sú živinou v strave s **veľkou prevahou**. Pre nás bude základný problém úvaha, koľko v absolútnom množstve musíme skonzumovať sacharidov v strave tak, aby došlo k dokonalej regenerácii energetických zdrojov a ich zásob a nie k **ukladaniu do tukových zásob**, ktoré vznikajú z prebytočného príjmu sacharidov.

Pri konzumovaní sacharidov vzniká problém pri konkrétnom výpočte prijatých sacharidov s tabuliek obsahu cukrov v jednotlivých potravinách. Vec sa ďalej komplikuje pri **dôležitej potrebe zohľadňovať glykemický index** danej potraviny (princíp tretí). Názornú tabuľku hodnôt živín v jednotlivých potravinách a ich glykemický index – GI nájdete v inej časti tohto materiálu. Glykemický index práve **vypovedá o vlastnostiach potravín** uvoľňovať do krvného obehu **cukor, ktorý rozhoduje o tom** či prijatý cukor sa využije k tvorbe a **obnove zásob, alebo k tvorbe tuku.**

Málokto využíva výhodu potravín s nízkym glykemickým indexom a to najmä preto, že sú tieto potraviny málo chuťovo príťažlivé napríklad celozrnné obilniny a strukoviny.

Dostatok cukrov, vo forme škrobov je nutné i po ďalšej stránke. **Ochraňujú totiž bielkoviny pred katabolickým procesom**, ku ktorému dochádza v prípade vyčerpania ich zásob, kde dané aminokyseliny s vlastných bielkovinových zdrojov (najmä svalov) slúžia v tej chvíli ako **palivo pre svalovú prácu**. To sa deje najčastejšie pri fyzickej záťaži vysokej intenzity a objemu pri strave s nevhodným pomerom živín. Ďalším, však o to častejším prípadom, **sú redukčné diéty**, ktoré neboli po výživovej a pohybovej stránke dostatočne zvládnuté, najmä vďaka nevedomosti dôležitých faktov. Keď „hladovkár“, najčastejšie je to nežnejšia časť populácie, **obmedzí prísun potravy**, s cieľom znížiť hmotnosť, dostaví sa tým výraznejšie spomalenie metabolizmu, čím menej stravy jedinec prijíma, čiže telo „zaradí“ **úspornejší režim**. Nakoľko funguje zákon zachovania hmoty,

najčastejšie sa váha **zniži iba úbytkom vody, nie tuku**, a v prípade drastického obmedzenia príjmu potravy sa dostaví zníženie hmotnosti vplyvom **úbytku svalovej hmoty**, čo je zlé, veľmi zlé. Po prejení na pôvodný stravovací režim nastane chorobne známy „**jo-jo**“ **efekt**, pretože z tukových zásob ubudlo len nevýznamné množstvo a stratenú svalovú hmotu nahradia nové tukové zásoby. Ako sme sa už dozvedeli o tukoch, ich oxidácia (premena na energiu) vyžaduje fyzickú záťaž za dostatočného prísunu kyslíka. Správny a úspešný redukčný režim je preto dlhodobá záležitosť, vyžadujúca dostatok informácií o fyziológii živín a organizmu. O podrobnostiach sa informujte u svojho konzultanta – „**Manažéra zdravia**“, ktorý vám pri riešení tohto problému ukáže správnu cestu a pomôže zodpovedať základné nutné otázky pre dosiahnutie želaného cieľa.

Bielkoviny (zdroje aminokyselín)

Sú najdôležitejšou živinou pre človeka. Na schopnosti organizmu využiť v strave prijaté bielkoviny závisí nielen fyzický výkon, ale v podstate sama **existencia človeka**. Tu je treba podotknúť dva fakty, prvý, že ľudský organizmus, si nevie vytvoriť všetky aminokyseliny (stavebné látky pre každú bielkovinu, ktorá môže byť zložená aj z viac ako 200 aminokyselín) preto **ich musíme dopĺňať v strave**. Tých, ktoré si nevie vyrobiť organizmus sám je len **osem esenciálnych**, všetky ostatné si vie už namiešať podľa vlastnej potreby. Tých osem sa **nachádza len v živočíšnych bielkovinách**, alebo **športových doplnkov výživy** (proteínové gainery, koncentráty, alebo v najväčších množstvách sa nachádzajú v proteínových izolátoch). Druhý fakt je, že pre tvorbu vlastných telových bielkovín **nie je možné použiť nič iného**, len iné bielkoviny. Okrem toho bielkoviny **nie sú potrebné len pre svaly**, ale predovšetkým pre **rozsiahle spektrum procesov v organizme** (napr. metabolických), ktoré zaisťujú život jedinca.

Podmienkou rastu, alebo novotvorby svalovej hmoty a jej rýchla regenerácia po výkone, je držať neustále miernu nerovnováhu v prospech príjmu bielkovín. Ak sa však domnievate, že vy nepotrebujete dostatok svalovej hmoty, čo sa často domnieva tá nežná časť populácie, tak ste na omyle. Práve dostatok svalovej hmoty zabezpečuje potrebnú rovnováhu v organizme po metabolickej stránke, správneho fyziologického vývoja a to nielen dieťaťa, správnej fixácie vnútorných orgánov a ich dostatočnú ochranu, správneho fyziologického zakrivenia chrčtice a biomechanických pákových pomerov kostí, šliach a úponov a mnoho ďalších významných funkcií, kde svalová hmotá hrá podstatnú úlohu pri dosahovaní harmonického stavu organizmu. Mať dostatočný pomer svalovej hmoty k telesnej hmotnosti je **jedným z kľúčov na ceste za zdravím**.

Základným **stimulom** zvýšenej tvorby svalovej hmoty je fyzická záťaž - **tréning**. Ďalšou nutnou podmienkou je **dostatočná regenerácia** – odpočinok, ktorý zabezpečí pozitívnu dusíkovú bilanciu. Tá súvisí s dostatočným príjmom bielkovín, pokiaľ možno tých, ktoré majú dostatočný obsah všetkých aminokyselín vrátane tých ktoré sú neesenciálne a samozrejme aj ďalších k životu potrebných živín.

Otázkou je, ako riešiť **problém ideálneho príjmu** bielkovín pre rôznych ľudí. **Je nutné brať do úvahy** vek, pohlavie, celkový objem a intenzitu dennej fyzickej aktivity (šport, práca a pod.), zdravotný stav a genetické dispozície ako krvná skupina. Tak napríklad ľudia s krvnou skupinou O sú omnoho viacej závislí od príjmu bielkovín ako ľudia s krvnou skupinou A. **Vzťah krvnej skupiny a výživy** je jeden z kľúčových faktorov, ktorý spolu

s somatotypológiou (typom postavy) rešpektuje individualitu genetických dispozícií jedinca, ktoré ovplyvňujú zloženie jeho výživy a s tým priamo spojený výber potravín a rýchlosť regenerácie, či genetických predispozícií pre výkonnosť, emocionálny typ a podobne.

Anabolizmus vs. katabolizmus

Touto časťou Vás **chcem upozorniť na informácie**, ktoré považujem za veľmi dôležité a ktoré je nutné rešpektovať vo **výživovom pláne**, pri náročnej **fyzickej aktivite**, alebo pri **redukčnej diéte**.

Svalové vlákna, ktoré sú v dobe fyzickej záťaže namáhané pre svoju aktivitu potrebujú energiu, ktorú čerpajú zo zdrojov, ktoré sú práve dostupné (sacharidy, tuky). Ak sú všetky zásoby vyčerpané, telo si produkuje energiu zo svalových bielkovín, čoho následkom je úbytok a strata aktívnej svalovej hmoty – tento proces nazývame **KATABOLIZMUS**.

Dodaním **dostatočného množstva sacharidov**, ale najmä **vhodných bielkovín** nielen po tréningu ale i v priebehu celého dňa, sa **zrýchli regenerácia** svalového tkaniva, zväčší sa objem svalovej bunky a urýchli sa jej rast a ich dusíková bilancia - tento proces nazývame **ANABOLIZMUS**.

V príjme bielkovín si však treba **dávať pozor** na ich nadbytočnú konzumáciu. V prípade, že je bielkovín nedostatok nastáva spomínaný katabolický proces, **vznikajú poruchy imunity, spomaleniu regenerácie a obnovy tkaniva**. Ak však je bielkovín nadbytok, čo hrozí najmä v prípade ich zvýšenej konzumácie zo živočíšnych zdrojov, ktoré sú však svojim zložením bielkovín nenahradiiteľné rastlinným zdrojom, môže dôjsť k zvýšenému riziku preťaženia pečene a ľadvín. Môže tiež nastať **stav chronickej únavy** s poklesu výkonnosti, tiež k **poklesu telesnej hmotnosti** v dôsledku negatívnej energetickej bilancie. V prípade nadmernej konzumácie živočíšnych zdrojov bielkovín je zvýšený aj **nadmerný príjem nasýtených tukov**, čo nie je žiaduci stav.

Vhodné je bielkoviny prijímať v malých dávkach **rozložených v priebehu celého dňa**. Je to preto, lebo organizmus si **nedokáže ukladať bielkoviny vo forme zásob** ako je to u cukroch alebo tukoch. Musia sa prijímať priebežne **počas celého dňa v umiernených množstvách, čo organizmu následne umožňuje pozitívnu dusíkovú bilanciu – Anabolizmus (regeneráciu)**. Najmenej v ranných a doobedňajších hodinách a viacej vo večerných hodinách, kedy je trávenie výkonnejšie.

Pravidelná **športová aktivita** zlepšuje **schopnosť organizmu využívať** s potravy prijaté bielkoviny, čo však neznamená že ich musí byť mimoriadne viacej. Vhodné je **kombinovať živočíšne zdroje s rastlinnými a so špeciálnymi doplnkami výživy** v závislosti od času a denného režimu.

Práve športová doplnková výživa je veľmi elegantným a bezpečným riešením kvalitného prísunu bielkovín resp. aminokyselín pre kohokoľvek nezávisle na veku.

Princíp tretí

Glykemický index potravín

Glykemický index je jeden z objavov, ktorý sa zatiaľ v praxi realizuje len obmedzene. Vychádza z poznania, že každá potravinová ovplyvňuje hladinu krvného cukru v rozmedzí od 30 minút až do 3 hodín po tom, čo bola konzumovaná. Daný efekt je výsledkom pôsobenia obsahu cukrov, minerálnych látok a vzájomného pomeru základných troch živín. Najvýraznejší vplyv majú potraviny obsahujúce najviac cukru alebo škrobov (zložených cukrov). Autorom tejto teórie je Dr. Jenkins, ktorý prišiel na to, že rôzne druhy cukrov a škrobov a ich vzájomný pomer, vrátane obsahu ďalších živín, významne menia reakciu hladiny krvného cukru. Určité potraviny v určitých množstvách (prípadne aj ich tepelné spracovanie) môžu byť bez obáv konzumované aj diabetikom, pretože len minimálne ovplyvňujú hladinu krvného cukru.

Táto teória bola najprv presadzovaná najprv v liečebnej výžive (diabetológii), aby sa jej vplyv začal testovať v obezitológii. Významným spôsobom ju využíva teória nazývaná Zónová diéta (viď nižšie). Najznámejší autori v súvislosti so Zónovou diétou sú Dr. Sears a Dr. Kahla.

Bielkoviny a tuky nemajú schopnosť ovplyvňovať vylučovanie jedného z najdôležitejších hormónov - **inzulínu. Túto výsadu majú iba cukry.** Inzulín sa tvorí v slinivke a je vylučovaný nárazovo práve pod vplyvom konzumácie potravín s vyšším podielom cukrov. Základným problémom je, že **je v organizme nenahraditeľný. Čím častejšie a čím výraznejšie** kolíše hladina krvného cukru, tým horšie. Hladina sa musí pohybovať v pomerne úzkom rozpätí hodnôt. Ako náhle klesne krvný cukor pod kritickú hodnotu, vzniká **stav hypoglykémie**. Poznajú ju dobre vytrvalci pri nadmernom objeme záťaže v súťaži, či tréningu. Poznajú ho tiež diabetici, ktorí sa predávkovali inzulínom, rovnako ako ktokoľvek zdravý, kto urobil základnú diétnu chybu – **keď sa prejedol sladkosťami** alebo drží niekoľko dňovú hladovku. Ak však hodnota hladiny vystúpi príliš vysoko vďaka chronicky presladenej strave a horšej schopnosti organizmu tvoriť inzulín, vzniká možno ešte horší **problém – hyperglykémia**. Po konzumácii potravín obsahujúcich väčšie množstvo jednoduchých cukrov, alebo niektorých druhoch škroboch, dôjde u zdravých ľudí po asi 90 minútach k prudkému poklesu pôvodne zvýšenej hladiny krvného cukru. Zapôsobí inzulín. Následná hypoglykémia vyvolá pocit útlmu a hladu tým výraznejší, čím menší objem stravy bol konzumovaný a čím menšie množstvo vlákniny pokrm obsahoval. Tu existuje následná súvislosť, že **čím bude vyššia a častejšia konzumácia potravín s vysokým GI, tým vyššia bude tvorba tuku z nadbytočne prijatých cukrov!** Istotou pred nenabieraním tukovej hmoty je stála hladina krvného cukru. Tento poznatok a fakt má veľký význam, či už z hľadiska pre chudnúceho, športovca, alebo hľadiska zdravotného. Preto nie je jedno, aké potravinové zdroje cukrov konzumuje jedinec, ako je pokrm spracovaný a s čím sa kombinuje. Strava s vysokým podielom cukrov môže byť prijateľná u vytrvalostných športovcov za predpokladu, že ich väčšia časť bude tvorená potravinami, ktoré budú obsahovať cukry výhradne vo forme škrobov a vlákniny, pretože komplexné cukry (škroby) sa trávia pomalšie než jednoduché cukry. Vláknina a tuky ich vstrebávanie spomaľujú, čím znižujú výslednú hodnotu glykemického indexu daného pokrmu.

Praktické využitie princípu GI je možné na základe poznania hodnoty GI jednotlivých potravín.

Základom hodnotenia potravín podľa teórie GI je hodnota glykemického indexu čistej glukózy, stanovená číslom 100. Potraviny, ktorých hodnota je nižšia ako 30, sú zaradené do kategórie nízkeho GI, potraviny s hodnotou medzi 30 až 70 patria do kategórie stredného GI, a hodnoty potravín nad 70 patria do kategórie vysokého GI. Nakoľko bielkoviny a tuky nemajú takmer žiadny glykemický index, uvádzam Vám aspoň **stručnú orientáciu hodnôt GI sacharidov:**

Sacharidy s nízkym GI:

- zelenina surová, varená, dusená

Sacharidy so stredným GI

- čerstvé ovocie
- hrubá celozrnná múka
- vločky
- krupica

Sacharidy s vysokým GI:

- sušené ovocie
- cestoviny
- pufované výrobky
- hladká múka
- biele pečivo a chlieb
- sladkosti, sirupy, limonády, zmrzlina, džemy
- pivo

Vo všeobecnosti, čím má sacharid jednoduchšiu formu, tým viac stúpa jeho glykemický index a rýchlosť vylučovania glukózy do krvi s následným pôsobením inzulínu na stabilizovanie tejto hladiny. Ak sa tento proces opakuje pravidelne, bunky organizmu, ako reakcia pred veľkými dávkami inzulínu, sa stávajú rezistentné (odolné) a nie sú ochotné do seba prijímať nadmerné množstvá glukózy, ktorú tam vháňa inzulín. Podľa nových vedeckých údajov, rezistentnosť na inzulín spôsobuje mnohé kardiovaskulárne a najmä diabetické ochorenia. Zároveň takto postihnutá osoba naberá stále viac tukovej hmoty a pokiaľ nestabilizuje hladinu cukru a tým pádom aj inzulínu vo svojej krvi, proces naberania tuku sa nezastaví.

Teória zónovej diéty

Východisková formulácia zónovej diéty je nutnosť udržať „na uzde“ inzulín. Čím menšie sú výkyvy hladiny krvného cukru, tým je to pre nás lepšie. Ďalším motívom je dať do organizmu dostatok kvalitných bielkovín a určité množstvo vhodných tukov.

Autor tejto teórie tvrdí, že ideálny pomer bielkovín, tukov a sacharidov je 30% - 30% - 40%. Tento pomer živín je principiálne správny a prospešný, za predpokladu dodržania zásad racionálneho stravovania, ďalej je vhodný pre všetkých športovcov, špecializovaných na silovo – rýchlostné športy s dôrazom na kvalitný príjem bielkovín.

V prípade športov s vytrvalostným charakterom, prípadne športov s vysokým objemom a intenzitou je percento sacharidov mierne nedostačujúce. Ďalej je tento pomer živín vhodný pre diabetikov, osoby trpiace obezitou a zásadne pre mužskú časť populácie. V prípade žien, ktoré pravidelne nešportujú, je príjem bielkovín (možno?) príliš vysoký. Pre nich by sa mohol pomer približovať k 20% bielkovín, 30% tukov, 50% sacharidov s tým, že prevažná časť sacharidov bude hradená zeleninou.

Ako spomaliť rýchly sacharid?

Áno, je možné veľmi efektívne “spomaliť” rýchle sacharidy a ich vylučovanie glukózy do krvi prídavkom správnej bielkoviny, alebo tuku. Pozor si dajte na horúce sacharidy (zemiaky, hrianky, pizza, ryža a pod.), pretože aj keby pokrm mal mať teoreticky stredný GI a vy ho budete konzumovať za horúca, bude mať GI vyšší. Po teoretickej stránke jeho zvýšenie sice nebude až tak veľmi vysoké, lebo nie je totiž možné prijať veľmi horúci sacharid, nakoľko by spôsobil popálenie ústnej dutiny. No aj tak bude lepšie sa konzumácii horúcich sacharidov vyvarovať.

Príklady správnych ingrediencií na zníženie GI:

- obyčajné maslo (5 - 10g)
- olivový olej
- orechy a semená
- vajíčko
- strukoviny
- tvrdé syry alebo cottage syr
- zakysané mlieko
- vláknina (jablčná, ovsené otruby)

Príklady pokrmov z praxe:

Sladké pokrmy:

Pšeno mix (stredný GI – prevaha sacharidov)

- uvarené pšeno, do ktorého pridáte:
- obyčajné maslo (cca lyžička) a zamiešať, aby sa rozpustilo,
- trochu detskej výživy,
- za hrsť hrozienok a hrsť orechov,
- Čajová lyžička olivového oleja,
- zamiešať 10g jablčnej vlákniny (pektín),
- odporúčam do pokrmu pridať 70% proteinový práškový prípravok cca 20g.

Ryža a tvaroh cottage: (nízke GI),

- uvarená ryža basmaty do ktorej pridáte:
- maslo (obyčajné cca 10g) + syr cottage balenie bez príchute,
- Polievkovú lyžicu semiačok (napr: ľanových, tekvicových, slnečnicových),
- Čajová lyžička olivového oleja,
- zamiešať 10g jablčnej vlákniny (pektín),
- odporúčam do pokrmu pridať 70% proteinový práškový prípravok cca 20g.

Ovsené (špaldové) vločky (stredný GI)

- 100g jemných vločiek (pol šálky) povariť v 1.5-2dl vriacej vody (celá šálka), do ktorej pridajte:
- trochu masla + trochu horkej čokolády a nechať odstáť zakryté 5 min, ak to bude husté pridať ešte vodu a rozmiešať,
- pridajte sušené ovocie (hrozienka a pod.),
- polievkovú lyžicu ľanových semiačok,
- a vlašské orechy cca 5 kusov (hrst'),
- zamiešať 10g jablčnej vlákniny (pektín),
- odporúčam do pokrmu pridať 70% proteinový práškový prípravok cca 20g.

Špaldová (ryžová) krupica (nízky až stredné GI)

- 3 dl čistej vody uvediete do varu a do ktorej pridáte:
- 5 lyžíc kozieho nápoja v prášku + 5 lyžíc špalovej (ryžovej) krupice,
- rozmixujte s mixérom a miešajte na stiahnutom ohni až do zhutnutia,
- prelejte na tanier a na vrch pridajte 10g obyčajného masla, granko, hrozienka a orechy.

Ovocná ryža (stredný GI)

- Nakrájané čerstvé ovocie (napr.: 1 jablko + 1 hruška) krátko podusiť (5 min.) v troche vode, odstaviť a pridať:
- pol šálky (100g) uvarenej ryže basmaty,
- trochu masla, štipku škorice a za hrst' vlašských orechov ,
- polievkovú lyžicu ľanových semiačok,
- zamiešať 10g jablčnej vlákniny (pektín),
- odporúčam do pokrmu pridať 70% proteinový práškový prípravok cca 20g.

Nesladké pokrmy:**Rohlík so syrom (nízke GI)**

- grahamové alebo sójové rohlíky + potrieť obyčajným maslom,
- syr cca 50g príklady: feta, mozzarella, cottage, eidam, ementál,
- zeleninová príloha,
- rohlíky namáčať do jemne osoleného (morskou soľou) olivového oleja.

Princíp štvrtý

Delená strava

Kombinovanie potravín má veľký význam z hľadiska fyziológie spracovania potravy v tráviacom trakte. Pozrieme sa na tento problém podrobnejšie a zistíme nasledujúce fakty:

BIELKOVINY sa začínajú tráviť v žalúdku za pomoci kyslých žalúdočných štiav.

TUKY sú rozkladané až v tenkom čreve v alkalickom /zásaditom/ prostredí. V žalúdku sa správajú neutrálne a neovplyvňujú proces trávenia ani bielkovín, ani škrobov, spomaľujú však ich posúvanie do tenkého čreva (t.j. princíp glykemického indexu).

CUKRY (podľa zloženia zložené alebo jednoduché, taktiež ich nazývame aj škroby, alebo sacharidy) sa spracovávajú v tenkom čreve a potrebujú zásadité prostredie. V kyslom prostredí podliehajú cukry rýchlemu kvaseniu. Ich „natrávenie“ však čiastočne začína aj vplyvom slín (amylázy) v ústach, preto je dôležité škrobovú stravu dôkladne prežúvať, presliniť a nezapíjať tekutinami, ktoré by inak sliny rozriedili a spomalili celkové trávenie.

Čo z toho pre nás plynie?

1. BIELKOVINY A TUK môžu byť konzumované naraz

Bielkovina sa štiepi v žalúdku a tuk až v tenkom čreve.

2. CUKRY A TUKY môžu byť konzumované naraz

Cukor ani tuk sa nezpracovávajú v žalúdku, ale až v tenkom čreve v alkalickom prostredí. Navyše pod vplyvom rôznych enzýmov, takže sa navzájom nijak neovplyvňujú.

3. NEKOMBINOVAŤ ŠKROBY S BIELKOVINAMI

(tu je jedna výnimka: jednoduché alebo zložené cukry s hydrolyzovanými štepenými bielkovinami – t.j. v práškovej forme, kombinovať môžeme).

Inak cukry musia čakať v žalúdku, až sa čiastočne natrávi bielkovina, čo trvá rádovo od 90 do 120 minút. Medzitým však začnú kvasiť. Jeť spoločne bielkoviny a škroby môže mať teoreticky za následok čiastočné zhoršenie činností tráviaceho systému.

K tomu príde ešte nakoniec zákusok, alebo ovocie. Potrava sa posúva do žalúdka a potom do čriev, kde si telo odoberie čo sa dá a nestrávené zostatky vylúči von so stratou, čo síce je vhodné pre tých čo redukujú telesnú hmotnosť, ale podporuje to ich podvýživu, čo už vhodné nie je.

Dobrá je aj otázka, ako dlho trvajú tieto reakcie a nakoľko sú pre organizmus škodlivé. Zatiaľ nebola realizovaná seriózne štúdia potvrdzujúca, alebo vyvracajúca fakt o škodlivosti. Napriek tomu je možné doslova cítiť (zápach plynov), či v tráviacom trakte nastávajú hnilobné, alebo kvasivé procesy. To, nakoľko je to pre organizmus škodlivé, nám ukážu ďalšie výskumné práce tohto zamerania, ak ich niekto raz bude realizovať.

4. NEKOMBINOVAŤ ŠKROBY A „KYSLÉ" OVOCIE

V kyslom prostredí ŠKROB začne kvasiť.

Trávenie začína v ústach. Z chemického hľadiska sú sliny zásadité (opak kyslého). Žalúdočné šťavy sa svojim zložením od slín úplne líšia. Tie sa pohybujú od neutrálneho (ani kyslé ani zásadité), až k silne kyslým v závislosti na prijatej potrave, ktorá sa práve spracováva.

V ústach sa pomocou enzýmu nazývaného amyláza, obsiahnutého v slinách, štiepia škrobové molekuly (obsiahnuté v cestovinách, chlebe, ryži, zemiakoch a pod.) na jednoduchšie komponenty - cukry. Aby ich trávenie mohlo pokračovať aj v žalúdku je potreba aby v ňom zostalo zachované relatívne neutrálne prostredie aspoň hodinu po požití takejto stravy. Amyláza tak môže pokračovať vo svojej činnosti. V kyslom prostredí jeho pôsobenie končí.

U bielkovín je tomu naopak. Potrava ako mäso, vajcia, syry a pod. sú v ústach iba drvené, aby sa ľahšie prehltili. V žalúdku začnú bunky žalúdočnej steny produkovať kyslú žalúdočnú šťavu, obsahujúci enzým menom pepsín. Ten štiepy zložené bielkovinové molekuly na jednoduchšie komponenty,(aminokyseliny) z ktorých potom zostaví nové bielkoviny napríklad hormóny, enzýmy, alebo nové svalové, či iné bunky a podobne.

Keď žalúdok začne produkovať kyslé šťavy, aby umožnil štiepenie bielkovín, zastaví sa štiepenie škrobov. Pepsín totiž pracuje iba v silne kyslom prostredí žalúdku, inak stráca svoju účinnosť. To znamená že keď zjeme spolu bielkoviny a škroby, dochádza k výraznému spomaleniu trávenia, pretože sa tieto šťavy navzájom zneutralizujú.

Pokiaľ sú bielkoviny natrávené len čiastočne, organizmus nemá k dispozícii dostatok peptidov a aminokyselín (stavebných súčastí bielkovín) a tak môže dôjsť k poruchám v tvorbe hormónov, enzýmov a nových buniek, ktoré sú potrebné k výrobe krvi a obnove opotrebovaných tkanív, čím dochádza k znižovaniu výkonnosti a spomaľovaniu regenerácie.

Ak súčasne konzumujete „klasickú zmiešanú stravu" vo veľkom objeme obsahujúce všetky tri živiny, a ešte k tomu nevhodne kuchynsky upravované, budete trpieť tráviacimi problémami (ak už tomu tak nie je) a to tým väčšími, čím ste starší, alebo čím väčšie k nim máte genetické predispozície.

Príklady vhodnej kombinácie potravín:

A) BIELKOVINA A ZELENINA (BEZ MAJONÉZY):

- dusenú či sparenú zeleninu — s varenou rybou alebo mäsom
- čerstvá zelenina s vajcom a syrom

B) BIELKOVINA A KYSLÉ OVOCIE:

- miešané ovocie s orechmi
- šalát z ananásu z mäsom
- mäso a surová papája

C) BIELKOVINA A TUK:

- dusená ryba poliata trochou čerstvého masla

D) BIELKOVINA, ZELENINA, TUK:

- v podstate ako v bode A, kde je do šalátu použitý olej, na dusenú zeleninu maslo

E) BIELKOVINA, TUK, KYS. OVOCE:

- pstruh s čerstvým maslom pokvapkaný citrónom

F) ŠKROB A TUKY:

- chlieb s maslom — pečivo s maslom
- zemiaky s maslom
- chlieb, alebo pečivo namáčané do jemne osoleného olivového oleja

G) ŠKROB A ZELENINA A TUK

- zemiaky a zelenina + olivový olej
- cestoviny so zeleninou a maslom

Najlepšie bude, ak si zapamätáte, že ak konzumujete mäso, tak výlučne so zeleninou bez príloh. Po mäsitom obede si ale nemôžete dať ovocie skorej ako za 2 – 3 hodiny!

ČERSTVÉ OVOČIE BY SA MALO JEŠT NAJLEPŠIE ÚPLNE SAMOTNÉ a skôr doobeda ako navečer, kvôli energii, ktorú organizmus na večer za normálnych okolností už nepotrebuje. Inak musí byť energia uložená do zásob.

Záver pre princíp štvrtý:

JEDZTE ČO NAJJEDNODUŠIE
 NAUČTE SA SPRÁVNEMU KOMBINOVANIU
 NEVYMÝŠLAJTE ZLOŽITÉ RECEPTY

Pokiaľ budete chcieť jesť mäso, jedzte ho samotné a pritom nepite! Ak budete jesť k mäsu čerstvú zeleninu, tak radšej menšie množstvo - prejdete tak nafukovaniu. Najlepšie je k mäsu jesť zeleninu dusenú či sparenú. Ak bude mäsa príliš veľa, zjedzte k nemu papáju, alebo ananás (tráviace enzýmy) alebo použite tráviace enzýmy v tabletách, najlepšie s obsahom Pepsínu. Ak máte citlivý žalúdok, jedzte zeleninu krátko dusenú, mäso iba po-dusené.

Uvádžam potraviny s najvyšším množstvom bielkovín a škrobov. Tie nebudeme jesť spoločne v jednom jedle. Neutrálne potraviny môžeme kombinovať jak s bielkovinami tak so škrobmi:

Bielkoviny „silné“:

- mäso
- ryby
- vaječné bielko

Bielkoviny “slabšie”:

- tofu, sójové bôby
- sójové mlieko
- arašidy
- syry nad 45% a tvarohy

Škroby:

- zemiaky
- veľmi sladké ovocie, ako zrelé hrušky, banány, papája, mango, veľmi sladké hroznové víno,
- sušené ovocie okrem hrozienok, ktoré sú neutrálne
- ryža, chlieb, múka, ovos, pšenica, jačmeň, proso, žito, pohanka, iné obilie
- chlieb, pečivo
- cestoviny
- strukoviny
- pivo

Neutrálne potraviny:

- zelenina
- maslo, šľahačka, smotana, vaječné žĺtky
- orechy, semená a klíčky
- byliny a korenie, med
- jogurt, všetky prísady do šalátov
- olivový olej



Princíp piaty

Regulovanie pH

Vo výžive je nutné okrem optimálneho pomeru základných živín prihliadať aj na správny pomer medzi zásadotvornými a kyselinotvornými potravinami. Neodporúčam vyhýbať sa kyselinotvorným potravinám, kde patrí aj mäso, nakoľko by ste boli ochudobnený o dôležité živiny. Niektoré kyseliny ako napríklad cukor, sladkosti, výrobky z bielej múky a pod Vám určite odporúčam vynechať. Potraviny ktoré musíme kombinovať do svojej výživy a zároveň sú kyselinotvorné vždy kombinujeme s potravinami, ktoré jeho vplyv alkalizujú, napríklad zelená zelenina, bylinky a pod.

Moderná strava človeka má prevažne kyselinotvorný účinok



Druhy potravín z hľadiska „zásady a kyslosti“

Kyselinotvorné potraviny:

Mäso /ryby, hydina, ustrice, mušle/

Hotové práškové zmesi na domácku výrobu pečiva

Biela múka

Biely cukor

Biela ryža

Biely chlieb

Káva

Pšeničná múka

Nápoje s obsahom oxidu uhličitého

Alkohol

Cestoviny /najmä pšeničné/

Tavené syry

Pražené orechy

Mäsové extrakty, Mäsox, Droždie

Sladkosti

Vajcia

Kukurica

Slivky

Sirup

Čierny čaj

Obilniny

Šošovica

Brusnice

Džem

Zásadotvorné potraviny:

Všetky druhy ovocia (okrem sliviek a brusníc)

Všetky druhy zeleniny

Zemiaky

Bylinkové čaje
Pramenná voda.

Neutrálne:

Maslo
Med
Kukuričný škrob
Rastlinné oleje

Dôležité je, aby zelenina a ovocie boli pozberané úplne zrelé. Nezrelé plody, ako aj plody, ktoré sa nechávajú umelo dozrievať, majú výrazne kyselinotvorné účinky.

Zaujímavé je, že plno hodnotná biologická strava s vysokým podielom mliečnych produktov a orechov takisto vytvára kyseliny.

Pite zdravú živú vodu! Pite ju v akomkoľvek množstve! Pite, koľko len vládzete!

Citróny majú zásadotvorný účinok, preto je vhodné deň začať vodou s pridanou šťavou citróna.

K zásadotvornému spôsobu stravovania patrí aj dodržiavanie určitých pravidiel delenej stravy, ktoré sú opísané v princípe číslo štyri. Je to preto, aby zle kombinované živiny, možno aj s vyváženým pH, nezačali v črevách kvasiť alebo hniť.

Princíp šiesty

Pitný režim

Pitný režim je jednou z dôležitých súčastí v životospráve nielen bežnej populácie ale najmä u športovcov. Kompletná náhrada stratených tekutín je nutnou podmienkou dokonalnej regenerácie, jeho **základom je predovšetkým čistá voda**.

Ľudská krv obsahuje istý pomer medzi tekutou zložkou (plazmou) a v nej obsiahnutých pevných častic, predovšetkým červenými krvinkami, čo nám určuje hodnotu hematokritu. Čím menej vody tým menší objem plazmy a tým väčšia hodnota hematokritu. Jeho zvýšené hodnoty spôsobujú akútne alebo chronický nedostatok tekutín (vody) a slabšiu adaptáciu na zaťaženie (nielen športové), čo **spôsobuje chronické preťaženie a spomalenie krvotvorby**. Na kvalite tvorby červených krviniek sa podieľajú ľadviny, tvorbou hormónu nazývaného erytropoetin. Chronické preťaženie a sústavný nedostatok tekutín jeho produkciu znižuje. Preto je potrebné ľadvinám poskytnúť mierny nadbytok, čo **umožňuje rýchlejšie regenerovať**.

Ďalším faktorom v nedostatočnej hydratácii je **zníženie psychickej výkonnosti, bolesťami hlavy, nesústredenosťou a v dlhodobom horizonte je možné očakávať aj poruchy funkcie ľadvín**. Nedostatok tekutín neumožňuje dokonalú ochranu organizmu pred nepriaznivým pôsobením produktov látkovej výmeny. To hrozí predovšetkým u športovcov a osobám na redukčnej diéte. U športovcov dôjde k poklesu výkonnosti.

Základom pitného režimu by mala byť predovšetkým čistá voda. Vitamíny a minerály by mala v dostatočnom množstve obsahovať správna výživa. Použitie športových nápojov je oprávnené iba v prípade že ide o pravidelne športujúce osoby a mládež na minimálne výkonnostne úrovni. Použitiu športových nápojov predchádzajú tieto pravidlá:

- nie sú určené k celodennej komplexnej dodávke tekutín ani v prípade, profesionálnych športovcov
- až na niektoré výnimky sú nevhodné pre diabetikov, kardiov, uremikov, tehotné a kojace ženy
- sú určené predovšetkým k náhrade straty tekutín a minerálov, k čomu dochádza počas a po tréningu

Podstata problému sa dá ľahko vyriešiť nácvikom správneho pitného režimu. Ten zahŕňa i kontrolu pomocou sledovania objemu tekutín konzumovaných v priebehu dňa. Či je príjem tekutín dostatočný zistíme pomocou **objemu moču a jeho zafarbením**. Objem moču dospelého človeka by mal byť minimálne 2/3 objemu prijatých tekutín. Farba v ideálnom prípade by mala byť **svetlo žltá, alebo až číra**. Časté močenie malého objemu a syto žltá farba sú znakom nedostatku tekutín a ich nesprávneho výberu.

Správna voľba nápoja:

- stolová voda, jemne sytené minerálky, čaje bez cukru a mlieka,
- ovocné a zeleninové šťavy (vlastná výroba) zriedené s vodou v pomere 1:1 až 1:3,
- hypotonické športové nápoje (pre športovcov) o množstve 0.5 litra za deň, alebo podľa výrobcu.

Nesprávna voľba nápoja:

- sladené limonády, produkty s obsahom kofeínu (kola, kofola),
- sladené džúsy, mlieko,
- energetické nápoje vo veľkom objeme, alkohol.

Princíp siedmy

Správne dýchanie

Zapchajte si ústa aj nos a skúste ako dlho to vydržíte. Na dlho to asi nebude. Svoje dýchanie si len málokto uvedomuje a takmer všetci dýchame povrchné a nedostačujúco pre svoje bunky. Nesprávne dýchanie má za následok mnoho zdravotných komplikácií, ako astma, obličkové problémy, rakovinu, svalovú nerovnováhu a disbalanciu, nefyziologické zakrivenia chrbtice, psychickú nepohodu z nedostatku energie a iné ťažkosti. Ja pokladám správne fyziologické dýchanie vo vývoji jedinca (ale aj dospelých) za jeden s kľúčových faktorov harmonického a optimálneho rozvoja. Vzniká priestor pre vysoký energetický potenciál buniek 2 -4 násobne, čo je pre organizmu absolútne kľúčové. Takáto energeticky vybavená bunka dokáže úspešne pracovať a odolávať nepriaznivým vplyvom, dokonca získava prevahu i napríklad nad rakovinovými bunkami. Tejto problematike sa nevenuje žiadne školstvo ani telovýchovne jednoty, či kluby. Snáď až teraz, keď sa objavujú staro-nové cvičebné techniky ako Pilates a pod. Preto sa pokúsím toto správne fyziologické dýchanie aspoň trochu objasniť. Odporúčam však, aby ste sa týmto problémom, pripomínaním a nácvikom správneho dýchania zaoberali často, až kým sa s dýchania nestane požadovaný vzorec dýchania, teda zvyk (čo trvá približne 3-4 mesiace) a u dieťaťa či dospelého sa stane bežnou súčasťou jeho života.

Správne dýchanie pre jedinca (či už dospelého, alebo dieťa) zabezpečí:

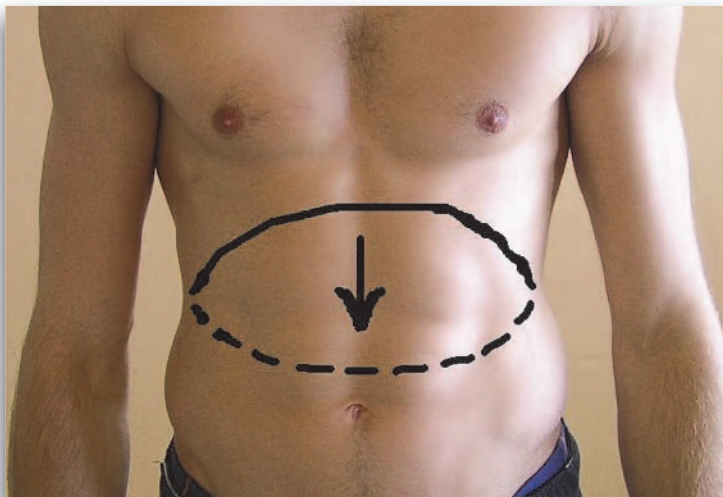
- dostatok energetických zdrojov pre prácu nervovej sústavy a mozgu (ten na svoju prácu potrebuje predovšetkým kyslík..) a s tým spojený správny intelektuálny, mentálny, emocionálny a psychický rozvoj jedinca, pomáha tiež udržať vysokú duševnú aktivitu,
- výhodné urýchlenie regenerácie a samo liečenie všetkých opotrebovaných tkanív a hlavne buniek (detoxikáciu), ktoré potrebujú tiež dostatok kyslíka pre efektívnu prácu či už na metabolické, alebo iné pochody v tele a s tým je úzko spojený aj kvalitný fyzický rozvoj jedinca, jeho výkonnosť a zdravie, či ozdravovanie,
- zvyšuje kvalitu krvi, čo má za následok blahodarné účinky najmä na orgány ktoré potrebujú jej dostatok (srdce, mozog, pľúca, l'adviny, žľazy s vnútornou sekréciou a pod.),
- správne hlboké dýchanie zabezpečuje masáž vnútorných orgánov (žalúdok, slinivka, pečeň, tenké črevo a pod.) pomocou pracujúceho svalu bránice, a tie tak môžu efektívnejšie pracovať pre potreby organizmu,
- bránica ktorá pomáha pľúciam načerpať vzduch do ich hĺbky a plnosti pomáha zvýšiť využiteľnosť kapacity pľúc na ich vyššie percento (60 -70%), či už je to v pokoji, alebo v pohybovej aktivite, získava organizmus pod týmto vplyvom viacej energie a tým aj výkonu
- takto správne plné pľúca prospievajú k rozvoju svalstva hrudníka (medzi rebrové svalstvo) a formuje tak postavu, najmä správne fyziologické zakrivenie chrbtice, vzpriamený postoj a pod.

- správne dýchanie optimálne prekrvuje všetky svaly v organizme takže nedochádza k stavom ako napríklad studené končatiny,
- správne dýchanie v ktorom sa vo veľkej miere zapájajú aj hlboké svalové vrstvy brucha, prispievajú k stabilite postoja, pretože fixujú ťažisko s ktorého vychádzajú všetky pohyby tela, čo je v spojení s akýmkoľvek športom kľúčový faktor, ťažisko tela a pohyby z neho vychádzajúce potrebuje oporu a stabilitu, bez správneho svalového tonusu a sily to nie je možné, toto je dôležité i v starobe Práve takéto „spevnené“ dýchanie zabezpečuje dostatočný rozvoj i dokonca bez nadmerného posilňovania brušného svalstva.

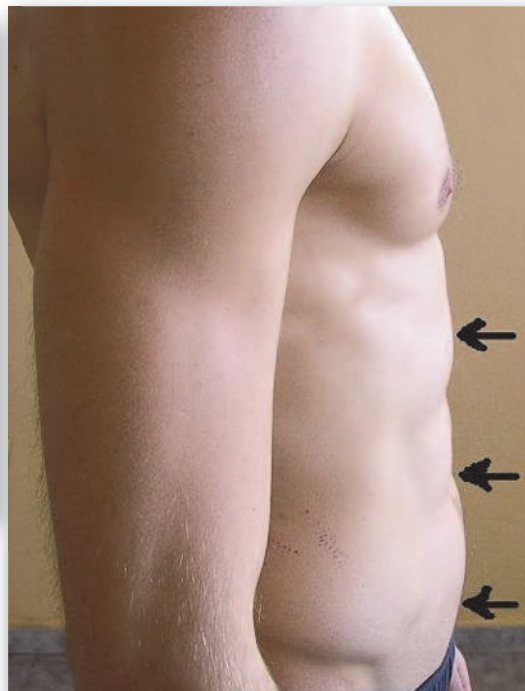
Pri metodike nácviku správneho dýchania postupujeme nasledovne:

Na obrázku číslo jedna je neprerušovanou čiarou znázornená bránica v neutrálnej polohe a prerušovaná čiara znázorňuje jej pohyb do hĺbky pri nádychu. Predstavte si že nádych smeruje do panvového dna pri maximálnom nádychu, a pri výdychu smeruje opäť hore. Je to ako taký „výťah“ pohybujúci sa hore a dole. Na obrázku číslo dva je znázornená dôležitá poloha brušnej steny, ktorá ostáva počas nádychu v nemennej polohe (ploché brucho), ako znázorňujú šípky, teda brušné svaly tak prácu bránice a nádych smerujú do hĺbky a do šírky. Brucho sa nevytláča ani inak nepracuje, len mierne poklesne pri výdychu. To je kľúčové pri spevňovaní hlbokých brušných vrstiev ktoré sú zodpovedné za správnu fixáciu ťažiska a pohybov z neho vychádzajúcich. Takýmto dýchaním zabezpečujete priaznivý svalový tonus a ich silu. Sústreďte sa na to aby v pľúcach vznikala relatívne silný tlak po celej ich dĺžke od krku až po takmer panvové dno. Doba výdychu by mala trvať približne raz toľko ako nádych, či dlhšie. Celé dýchanie by malo byť pokojné, plynulé bez zadržovania dychu a stresu.

Obrázok číslo 1.



Obrázok číslo 2.



Princíp ôsmy

Šport a jeho význam v životospráve

Zvládnuť po teoretickej a praktickej stránke zásady správnej fyzickej aktivity akéhokoľvek druhu je nezvyčajne náročné. Tak ako každá „hra“ v ktorej sa v živote nachádzame (práca, rodina, priatelia, samozrejme aj hra na zdravie, a podobne), tak aj táto **hra má svoje pravidlá**, ktoré je nutné rešpektovať. Vedieť ako športovať nie je jednoduché a kto tieto základné pravidlá porušuje, resp. počína si nevedome, od toho sa najskôr dopočujete, že jeho skúsenosť je: „**športom k trvalej invalidite**“.

Opakom poznania pravidiel je **nevedomosť a domnienky**. Sám som na túto nevedomosť kedysi doplácал. Aktívne športujem už viac ako desať rokov. Za ten čas som v „objatí“ nevedomosti prechádzal pokusmi a omylmi, ktoré ma zdržovali vo výkonnostnom raste. No na koľko som bol vždy veľmi zvedavý, cítil som potrebu, že to čo mi tréner a v škole nepovedali sa musím dozvedieť a naučiť sám. Absolvoval som aj niekoľko trénerských kurzov, získal rôzne licencie a vďaka tomu zistil, že vo vlastnej tréningovej praxi som robil ohromné množstvo chýb, napriek tomu, že som sa domnieval že konám správne. Po získaní správnych vedomostí a po ich aplikovaní, som získal lepšie výsledky v športovom raste za obdobie piatich mesiacoch ako za predchádzajúce tri roky „domnievania sa“.

Cvičiť je prospešné a v odbornej verejnosti sa uvažuje o tom či existujú, až na malé výnimky, dôvody pre ktoré by jedinec **nemal cvičiť a to celoživotne!** Chcem však iba upozorniť na reálnu možnosť rizika spojeného z nevedomého konania a s ňou často spojenou frázou: šport = invalidita. Tá fráza v skutočnosti znie: „**nevedomosťou k invalidite**“. Tento fakt potvrdzujú najmä výkonnostní a vrcholový športovci, medzi ktorými som uskutočňoval prieskumy v mojich prácach a zároveň nadobúdam počas praxe s mojimi klientmi. Často nedisponujú ani základnými nutnými informáciami a to je zlé. Ešte horšie sú na tom malí „profíci“, ktorí trénujú každý deň od útleho veku. Vo svojich prácach som dokázal, že rodičia, ktorí sú za ich životosprávu zodpovední, nemajú žiadnu predstavu, ako sa o ich športovú ratolesť postarať. Napriek tomu nepopieram fakt, že **každý rodič chce pre svoje dieťa určite len to najlepšie**. Priestor na zdravotné komplikácie v dospelosti je v ich prípade však ohromný.

Začínáme cvičiť, otázky a odpovede:

Akú športovú aktivitu si mám vybrať pre seba?

- prihlíadnite na svoje zdravotné obmedzenia, ak vám nejaké určil váš lekár,
- ak máte obezitu, začnite s pomalou chôdzou, najlepšie však s veslovačom a s ubúdajúcou hmotnosťou zvyšujte zaťaženie,
- ak obmedzenia nemáte, využite všetky dostupné možnosti aeróbnych cvičení (beh, veslovanie, plávanie, bicykel, korčule a pod.) aj anaeróbnych cvičení (squash, tenis, halový futbal, zápasenie a iné).

Aký objem si mám stanoviť a ako dlho cvičiť?

- vaša výkonnosť vám určí ako dlho a s akou intenzitou môžete vykonávať vybraný šport,
- cvične najmä podľa pocitov, kriticky nič nepreháňajte a pozorujte svoj výkonnostný rast,
- ideálne je cvičiť tak aby vaša srdcová frekvencia sa pohybovala v rozmedzí 60 - 80% z maxima.

Ako zistím srdcovú frekvenciu pri pohybovej aktivite?

Pri športovej aktivite sa dajú dosiahnuť tri cieľové zóny pre srdcovú aktivitu od ktorej budú závisieť aj výsledky ktoré dosiahnete.

- A. Prvá zóna je podprahová ktorú dosiahnete slabým zaťažením, kde srdcová frekvencia (SF) nepresiahne pásmo **70 % z maxima SF**. V tejto zóne sa nedostavujú žiadne podstatné výkonnostné prírastky, no ako relaxácia pri cvičení, udržanie si kondície, alebo podpora regenerácie po náročných výkonoch je dostačujúca.
- B. Druhou je zóna **aeróbného pásma**, ktorá vyžaduje výkon SF v rozmedzí **70 - 85 % z maxima**. Pri takomto zaťažení, ktoré bude trvať minimálne 30 minút, (no ideálna dĺžka je 45 minút), organizmus efektívne spaľuje tuk, pretože pracuje za pomoci stáleho prísunu kyslíka ktorý tento tuk spaľuje (čiastočne aj cukry). Po začatí fyzickej aktivity, však spaľovanie tukov začína až po približne 15-tej minúte.
- C. Tretou zónou je **anaeróbne pásmo**, kde sa SF pohybuje nad **85 % z maxima**. Pri takejto SF organizmus nespáľuje tuky, pretože výkon a jeho rýchlosť je príliš vysoká na to, aby sa kyslík stačil dostať do svalových buniek a bol efektívne využitý. Tu sa „spaľuje“ kreatín + ATP (látky obsiahnuté vo svaloch v malom množ., vystačujúce na niekoľko prvých desiatok sekúnd výkonu), spolu s inými látkami vo svale a pečeni, ktoré zabezpečia prísun energie pre výkon a obnovu látok už spotrebovaných. Anaeróbny výkon je limitovaný množstvom týchto látok vo svaloch a v pečeni, kde po ich čiastočnom vyčerpaní (príliš vysokom vypätí síl), dochádza, k obrannému mechanizmu – útlmu na nervovej úrovni a vyplavovaniu kyseliny mliečnej do svalu (produktu, resp. odpadu takejto práce), ktorá spôsobuje svalovicu, prípadne predčasné ukončenie výkonu.
- Pre udržanie zdravia sú vhodné všetky cieľové zóny s prihliadnutím na ich správny pomer použitia podľa veku, zdravia, kondície a krvnej skupiny. Tréningová jednotka môže obsahovať aj všetky tri cieľové zóny. Pre rekreaanta, či začiatočníka odporúčam približne nasledovné poradie a pomer aktivít:

Tréningová jednotka o celkovom trvaní

| | |
|---|--------------------|
| - úvodné zahrievanie, rôznym behom a krúživými pohybmi a pod. | cca 60 min. |
| - cvičenia výbušnosti, posilňovanie a pod. (anaeróbna zóna) | cca 10 min. |
| - vytrvalostné cvičenie podľa voľby (aeróbná zóna) | cca 20 min. |
| - relaxačné cvičenia, strečing a pod. | cca 20 min |
| | cca 10 min |

Poznámka: tento pomer sa časom prispôsobuje a mení vzhľadom na zvyšovanie fyzickej zdatnosti jedinca a jeho predstávám o požadovanom ciele.

Rátanie pulzu na 10 sekúnd

| Vek | 55% | 60% | 70% | 80% | 85% |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 15 | 19 | 21 | 24 | 27 | 29 |
| 20 | 18 | 20 | 23 | 27 | 28 |
| 25 | 18 | 20 | 23 | 26 | 28 |
| 30 | 17 | 19 | 22 | 25 | 27 |
| 35 | 17 | 19 | 22 | 25 | 26 |
| 40 | 17 | 18 | 21 | 24 | 26 |
| 45 | 16 | 18 | 20 | 23 | 25 |
| 50 | 16 | 17 | 20 | 23 | 24 |
| 55 | 15 | 17 | 19 | 22 | 23 |
| 60 | 15 | 16 | 19 | 21 | 23 |
| 65 | 14 | 16 | 18 | 21 | 22 |
| 70 | 14 | 15 | 18 | 20 | 21 |
| 75 | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 |
| 80 | 13 | 14 | 16 | 19 | 20 |

Poznámka: ideálne je merať si tepovú frekvenciu tak, že sa presne na deatinu sekundy zmeria trvanie 20 úderov, čím sa zabezpečí minimálna odchýlka merania.

Doplnenie vzorca: výsledok : $(60 / \text{trvanie } 20 \text{ pulzov}) \times 20 = \text{počet úderov za minútu}$

Ako sa mám stravovať aby moje cvičenia mali najlepší efekt?

- ak je vaším **cieľom chudnutie**, cvičte ráno na lačno s mohutným pitným režimom, vždy je pre Vás dôležité aby ste dodržali princíp číslo 3 glykemického indexu potravín, vaše telo môže dostávať len minimum energie pre svalovú prácu s cukrov a všetku musí získavať z tukov, to sa dá dosiahnuť len prijímaním nízko glykemickej výživy pred cvičením, po i v priebehu celého dňa,
- ak je vaším cieľom naberanie svalovej hmoty nízky glykemický index index je dôležitý predovšetkým po cvičení,
- cieľ naberáť funkčnú svalovú hmotu musíte mať za cieľ v akomkoľvek veku, špeciálne ženy.

Aké doplnky výživy potrebujem pre športovanie s cieľom chudnúť?

- **aminokyseliny BCAA**
 - **prečo:** na zrýchlenú regeneráciu organizmu, zabránenie odbúraniu vlastnej svalovej hmoty, rýchlejšie naberanie novej a kvalitnej svalovej hmoty,
 - **kedy:** tesne pred cvičením a tesne po cvičení, prípadne pred spaním,
- **bielkovinový koncentrát min. 70%**, zložený z viacerých druhov bielkovín (albumín, kazeín, srvátka, sója..)
 - **prečo:** zvyšuje biologickú hodnotu výživy, použiteľný ako čiastočná náhrada stravy (tzv. tekutá výživa),
 - **kedy:** na desiatu, olovrant, druhú večeru, záchrana v prípade ak nie je čas na varené jedlo,

- **s čím:** nikdy nie s mliekom! najčastejšie s vodou, jogurtom, alebo zakysom, primiešaním jablčnej vlákniny vzniká funkčný nápoj,
- **výpis ostatných nápomocných doplnkov:** aminokyseliny (najmä arginín), omega 3 (rybý tuk), lecitín, vláknina, jablčný ocot, morské riasy, HCA (kyselina hydroxy-citrónová), CLA (konjugovaná kyselina linolová) – najmä na nadváhu okolo pása denne 1000 – radšej 2000mg pre redukciu, guarana.

Aké doplnky výživy potrebujem pre športovanie s cieľom naberat' svalovú hmotu a rýchlejšie regenerovať?

- aminokyseliny (najmä arginín + glutamín + HMB)
- proteinové koncentráty min. 70% (srvátka, albumín, kazein, sója..)
- HCA (kyselina hydroxy-citrónová)
- L-karnitín
- HMB
- Tribulus terrestris + žen-šen + včelia materina kašička
- Kreatínpyruvát, alebo alkalický kreatín
- Prírodné hormony (včelia materina kašička)
- Tráviace enzýmy
- Multivitamínový a minerálny complex
- Vitamin C
- Antioxidanty (melatonin, beta-glukany, kurkuma..)
- Guarana, kofein
- Produkty podporujúce tvorbu rastového hormonu (SRH, HGH..)
- BCAA aminokyseliny
- Omega-3 (rybý tuk)
- ZMA

Ako by mohol vyzerat' vzorový tréningový deň pre bežného človeka?

7:00 budíček

- po zobudení citrónová voda (3dl vody + pól polievkovej lyžice šťavy)
- alebo striedať citrónovú vodu so 100% džúsom (najlepšie ananás, grep, jablkový, čučoriedkový a pod.) 1dl + 2dl vody (alebo jemne sýtenej minerálky)

Doplnky výživy:

S ranným nápojom zapíť tieto doplnky výživy:

- granulový lecitín – dávka 5g (1ČL) dať do úst a nechať roztopiť,

7:30 tréning na lačno (ak nechudnete, netreba ísť na lačno)

Poznámky: striedať posilňovanie (3x) s aeróbnou aktivitou (2x), spolu aspoň 5x do týždňa a viac.

- v posilňovni trénujte 2-3x za týždeň (pondelok, streda, piatok)
- zameriavajte sa na spevnenie chrbtových a brušných svalov (používajte veslovač, príťahy činiek k pásu v predklone, alebo príťahy expandera v sede, príťahy kladky/

expandera, používajte kolísku a fitloptu na brušáky a iné brušné cviky s dôrazom na techniku a pod.)

- ostatne dni v týždni **bicyklovať**, **alebo veslovať**, ideálne každý deň aspoň 20 minút intervalovou metódou:
 - 30 sekúnd maximálne zaťaženie a 90 sekúnd ľahké zaťaženie, takto pracovať celých 20 minút,
 - 5 minút cviky na brucho pomaly bez zachytávania nôh,

Poznámka: pre proces chudnutia je rozhodujúci faktor množstvo energie ktoré za tréningovú jednotku spálite. Čím je množstvo spálenej energie väčšie, tým je efekt výraznejší. Málo trénovaný jedinec kvôli nízkej kondícii nedokáže spáliť veľké množstvo energie, čo sa časom a trénovanosťou môže výrazne zlepšiť. Pomôže príklad motora, ktorý má malú spotrebu a príklad motora, ktorý spáli aj trávu okolo chodníka. :)

8:30 Potréningové pokyny:

- po cvičení 3 dl zriedeného zeleného čaju (krátko luhovaného),
- zapiť 3 tbl. BCAA,

9:30 raňajky, príkladové vzory zabezpečujúce nízke GI:

Sladké pokrmy:

Ryža a tvaroh cottage: (nízke GI),

- uvarená ryža natural, do ktorej pridať:
- maslo (obyčajné cca 10g) + syr cottage balenie bez príchute,
- polievkovú lyžicu semiačok (napr: ľanových, tekvicových, slnečnicových),
- odporúčam do pokrmu zamiešať aj 10 g jablčnej vlákniny (pektín) a tiež proteínový práškový prípravok cca 20g.

Ovsené (špaldové) vločky (stredný GI)

- 100g jemných vločiek (pól šálky) povar v 1.5-2dl vriacej vody (celá šálka), do ktorej pridať:
- „oriešok“ masla + trochu horkej čokolády a nechaj odstáť zakryté 5 min, ak to bude husté pridajte ešte vodu a rozmiešajte,
- pridaj sušené ovocie (hrozienka a pod.)
- polievkovú lyžicu ľanových semiačok
- a vlašské orechy cca 5 kusov. (hrst)
- odporúčam do pokrmu zamiešať aj 10 g jablčnej vlákniny (pektín) a tiež proteínový práškový prípravok cca 20g.

Nesladké pokrmy:

Rohlík so syrom (nízke GI)

- grahamové, alebo sójové rohlíky + maslo obyčajné,
- syr cca 50g príklady: feta, tofu, mozzarella, eidam...,
- namáčať do jemne osoleného olivového oleja.

Vaječné bielka + pšeno (nízky GI)

- 3 vaječné bielka a 1 celé vajce uvarené, alebo na spôsob omelety,
- podávať s listovou zeleninou spolu s olivovým olejom, orieškami a semiačkami,
- pochutiny podľa potreby (horčica, korenie...).

Syr a mrkva (nízky GI)

- cottage tvaroh (1 kelímok 150g) + 1 strúhaná mrkva + hlávkový šalát,
- hrsť orechov, alebo semiačok (ľanových, tekvicových, alebo slnečnicových),
- všetko dať do jednej misky, preliať olivovým olejom a zamiešať spolu s 10g jablčnej vlákniny.

Všeobecné predtréningové pokyny:

- veľké jedlo konzumujte cca 3 hodiny pred tréningom,
- malé jedlo môžete 1 hodinu pred,
- pred akýmkoľvek tréningom je ideálne aby posledný pokrm mal čo najnižší glykemický index (GI), aby telo bolo nútené prijímať zdroje energie z tukov, tak isto je vhodné postupovať aj po ukončení tréningu,
- občas to zachráni proteínové tyčinky so športového obchodu,
- pokrmy pred tréningom by nemali obsahovať veľmi veľa mliečnych výrobkov, ani vlákniny či už sypanú, alebo v podobe ovocia či zeleniny,
- aspoň 2 hodiny pred tréningom je vhodné začať s pitným režimom, prijať aj **dávku L-karnitínu** (500 – 1000mg).

Príklady pokrmov s nízkym až stredným GI

- o proteínová tyčinka + oriešky,
- o protein 20g + syr cottage,
- o 2 varené vaječné bielka + dusená brokolica,
- o syry (tofu, feta, mozzarella..) + pečivo (sójový rohlík, ražný chlieb a pod.) namáčaný do jemne osoleného olivového oleja (veľmi nízke GI!),
- o proteínový koncentrát 70% 20g + uvarená basmaty ryža 50g + horká čokoláda 20g,
- o uvarené pšeno + cottage syr + semienka,
- o špaldové (ovsené) varené vločky s maslom, hrozienkami a orechmi + zamiešaným proteínom 25g

Poznámka: do každého pokrmu ktorý má pravdepodobne vysoké GI a chcete aby mal nízky, alebo stredný GI si dajte lyžičku olivového oleja, orechy, semiačka, alebo maslo. Sú to správne tuky, ktoré znižujú GI. Môžete použiť aj komplexný 70% proteínový prášok, ten GI taktiež znižuje. GI znižuje aj vláknina, ale tá sa pres tréningom nehodí, lebo spomaľuje trávenie a môže spôsobiť nadúvanie a tréningový nekomfort.

Princípy v praxi

V otázkach a odpovediach

Prečo by som mal /mala prijímať potravu priebežne počas celého dňa?

- Celkový denný príjem energie musí byť rozdelený **do 5 – 6 porcií**, uplatnia sa preto: raňajky, desiata, obed, olovrant, večera a druhá večera. Tak sa zabezpečí postupné doplňovanie energie a jej efektívne využitie počas celého dňa, Neodporúčam sa spoliehať na to, že večerou sa energetický deficit doženie. Vyrovnanú **hladinu krvného cukru** je možné dosiahnuť iba pravidelným priebežným prísunom potravy za pravidla rešpektovania zásad zónovej diéty (vid princíp 3. glykemický index). Vyrovnaná krvná hladina sa rovná plynulému príjmu **bunkovej energie** a to je to, o čo nám ide najviac – mať dostatok energie v každej životnej situácii.
- Medzi jedlami by ste preto nemali mať väčšiu **prestávku ako 4 hodiny**.

Čo všetko vzhľadom na svoju individualitu musím rešpektovať?

- Rešpektovanie svojej individuality je základ úspechu, overte si **platnosť vzťahu** výživy a **krvných skupín** (princíp číslo jedna), vyberajte si druh potravín a jedál, ktoré sú pre Vás vysoko osožné a neutrálne (vid zoznam jedál pre vašu krvnú skupinu). Moje osobné skúsenosti z viac ako päť ročného aplikovania sú pre mňa veľmi pozitívne najmä po stránke imunitnej odolnosti ak porovnam predchádzajúce obdobia. Percentuálny **podiel jednotlivých živín** v potrave (B-C-T) som pre Vás vzhľadom na vašu individualitu stanovil, prípadne stanovím ak ma o to požiadate. Dbajte najmä o percentuálny podiel zastúpenia biologicky kvalitných bielkovín. O množstve v gramoch a správnom druhu Vás môžem v prípade záujmu dodatočne informovať. Venujte však pozornosť ich zdroju.
- **Venujte pozornosť kvalite stravy**, jednak už pri nákupe i počas skladovania v domácnosti, ale aj pred konzumáciou.
- Rešpektujte svoje **zdravotné – výživové obmedzenia** ak vám nejaké určil váš lekár.

Aké živiny si mám vyberať v jednotlivých denných jedlách?

- **Ráno po zobudení** vypite 3dl čistej vody s citrónovou šťavou (táto kombinácia podporuje detoxikáciu organizmu), doprajte telu aj energiu v podobe varených vložiek s ovocím, orieškami.
- Ak som pre Vás zostavil individuálny jedálniček, dodržujte ho.
- **Raňajky** by mali byť s prevahou sacharidov a menej bielkovín (ale zato mimoriadne kvalitných!), pretože organizmus v ranných hodinách nedokáže dostatočne tráviť veľké množstvo ťažkých bielkovín (vajcia, mäso a pod.), ale zároveň potrebuje zmeniť nočný katabolický metabolizmus na anabolický (pretože počas spánku neprijímame žiadne kvalitné bielkoviny). Mali by byť teda relatívne **najsladším** jedlom dňa, pri zásade rešpektovania glykemického indexu (vid princíp číslo tri), pre niekoho je ideálne raňajkovať **až po 9-tej hodine**.
- **Desiata** (resp. jedlo 2-3 hod. pred obedom) by mala orientačne obsahovať dostatok kvalitných bielkovín, tie je možné zabezpečiť pomocou pre Vás vhodných mliečnych výrobkov (napr. jogurty, zakysané výrobky..), alebo **pomocou doplnkovej výživy**

(bielkovinové kokteily zo srvátkových izolátov a pod.), desiata by mala tvoriť okolo 15 % energie z celkového denného príjmu. Nezabúdajte aj na vlákninu (napr. jablčnú, alebo ovsené otruby).

- **Obed** nemusí, resp. nemal by byť energeticky bohatý (s prevahou cukrov a tukov), nemal by sa skladať s kompletného menu teda: polievka, hlavné jedlo a dezert, dezert si odložte na čas medzi hlavnými jedlami, obed tvorí cca 25% celodenného príjmu. Jedzte napríklad mäso na prírodno so zeleninovým šalátom.
- **Na olovrant** môžete konzumovať odložený dezert, za predpokladu, že sa skladá zo želaných a **hodnotných živín** a nie je zaujímavý iba pre chuťovú atraktivitu.
- **Večera** sa vyberá podľa denných činností, ktoré ste absolvovali. **Ak ste** trénovali a ste relatívne vyčerpaný nekonzumujte pokrm bohatý na bielkoviny (najmä mäso), zvolte radšej sacharidový pokrm v kombinácii zo zeleninou a vhodnými tukmi tak, aby mal nízky glykemický index. **Ak energeticky nie ste vyčerpaný** pokrm môže obsahovať pre Vás vhodné bielkoviny (mäso, vajcia..), najlepšie v kombinácii z rovnakým prípadne dvojnásobným množstvom **dusenej zeleniny**.
- **Ranné pokrmy** by mali byť čo **najredšie** a k **večeru by sa mali zahusťovať** a „hutniť“, **na večeru, alebo obed** prijímajte **najťažšiu stravu**, na raňajky najľahšiu. Takto sa dostanete na ideálnu **energetickú bilanciu**, ktorá bude v každej hodine dosahovať vysoké hodnoty.
- **Nechodievajte spať** s prázdny žalúdkom. Je to stresujúce a ťažšie sa zaspáva. Tesne pred spaním odporúčam niektoré z nasledujúcich pokrmov ako **druhú večeru**:
 - biely jogurt nízkočučný (ak je pre Vás vhodný),
 - zakysaný mliečny výrobok nízkočučný (opäť ak je pre Vás vhodný),
 - proteínový koncentrát vysokého percenta s vodou prípadne mliečnym výrobkom (napríklad **srvátkový koncentrát** 70-90 %, vhodný najmä pre nočnú regeneráciu po silovom tréningu, i v deň odдыхu, vhodný je aj pre ženy - ideálny pre režim redukcie hmotnosti).

Ako sa mám stravovať pred, počas a po realizácii fyzického výkonu?

- **Medzi hlavnými jedlami** a fyzickou aktivitou odporúčam dobu **3 hodiny**, pokiaľ väčšie jedlo príde 60 – 90 min. pred výkonom, budete mať tráviace ťažkosti, dlhšie sa budete dostávať do tempa a kvalita výkonu nebude optimálna, navyše krv, ktorá sa viaže v tráviacom trakte musí odchádzať do svalov, to znamená, že **potrava bude v žalúdku hniť** a jej nutričná hodnota bude pre organizmus nevyužitelná ani po ukončení fyzickej aktivity.
- **Posledné menšie jedlo** pred dlhodobým výkonom, najneskôr však **1 hodinu**, môže byť mäsový alebo ovsený vývar, prípadne proteínová tyčinka bez cereálií, (kvôli obsahu vlákniny, s toho istého dôvodu je nevhodné ovocie či zelenina, alebo akákoľvek forma vlákniny), dôležité je ju zapiť dostatočným množstvom vody.
- **Pred výkonom** ani po ňom nepite mlieko a mliečne výrobky, kvôli horšej stráviteľnosti.
- **Pozor na konzumáciu kávy** najmä v teplom prostredí, odvodňuje a to má za následok spomaľovanie regenerácie a dehydratáciu.
- Je vhodné a dôležité sa naučiť **vyberať si jedlo** v závislosti na zameraní a intenzite po **absolvovanom tréningu** – fyzickej aktivity, ak bola aktivita krátka a intenzívna, mal by pokrm obsahovať prevahu bielkovín, po dlhom vytrvalostnom tréningu, by mal obsahovať väčší počet príloh a menej mäsa.

- **Jedlo bohaté na cukry** skonzumované **tesne pred spaním** zablokuje proces tvorby a regenerácie svalovej hmoty (rastového hormónu) a začne sa tvoriť tuk.
- **Túžba po sladkostiach** je indikátor vyčerpaný zásob glykogénu (glykogén je zdroj energie pre prácu svalov, mozgu, orgánov a pod., ktorý sa uskladňuje v pečeni a svaloch..), smerujú k tomu najmä dievčatá. To sa dá dosiahnuť najmä po intenzívnej a vyčerpávajúcej fyzickej aktivite, kedy sa namiesto tukov spaľovali cukry – glykogén. O podrobnostiach sa informujte u svojho konzultanta.
- Ak je vaším **cieľom chudnutie**, jedlo pred fyzickou aktivitou musí mať čo najmenší glykemický index (napríklad: mäso + zelenina, zelenina + cestovina + tuk, strukoviny a pod. vid glykemický index potravín), ak by ste však pred výkonom prijímali potravu s vysokým glykemickým indexom (GI), zvýšená hormonálna činnosť inzulínu by zapríčinila, že by zdroj energie pre výkon bol hradený zo zásob cukrov a nie zo zásob tukov i napriek tomu, že by váš výkon bol výhradne vytrvalostnej aktivity. Po ukončení výkonu je postup obdobný, prvé prijímané väčšie jedlo musí mať čo najmenší GI, inak strava bohatá na cukry zabezpečí doplnenie energetických zásob vo forme tukov, pretože inzulín, ktorého činnosť sa zvyšuje priamo úmerne s hladinou cukrov v krvi, bude pumpovať zvýšený cukor v krvi do buniek a tie ho budú premieňať na tukové zásoby. To sa nestane ak nedôjde k vyplaveniu inzulínu do krvi vplyvom vysokého GI potravín. Pri chudnutí všeobecne platí, že by potrava mala pozostávať z potravín, ktoré majú stredný a nízky GI, prevahu bielkovín a tzv. tekutá strava. Po tréningu sa v tomto prípade významne uplatní športová doplnková výživa, konkrétne bielkovinové koncentráty, či izoláty. Tie sú technologicky špeciálne spracované a umožnia, aby ich telo okamžite zúžitkovalo a využilo na procesy regenerácie. Sú významným faktorom pri dosahovaní optimálnej váhy. O možnostiach využitia vhodných doplnkov športovej výživy sa informujte u svojho konzultanta.
- Ak je vaším **cieľom naberanie svalovej hmoty** zásady nízkeho glykemického indexu (GI) by počas dňa mali byť taktiež dodržiavané. Pred tréningom je priestor na malú zmenu, ktorá práve z fyziologického hľadiska zabezpečí lepšie výsledky. V tomto prípade nám hormón inzulín urobí veľkú službu pri naberaní svalovej hmoty. Napríklad tesne pred silovým tréningom (cca 60 min) je vhodné skonzumovať potraviny so stredným až vyšším GI. To umožní „vháňanie“ prijatých živín – najmä špecificky zostavených (napr. aminokyseliny, kreatín, a pod..) do pracujúcich svalových buniek, ktoré ich ochránia pred katabolickým efektom (katabolizmus: proces oxidácie – spaľovania vlastných svalových buniek a jej následný úbytok). Tesne pred tréningom (cca 30 min) odporúčam použiť aj zmes špeciálnych živín vo forme tabletových, alebo práškových aminokyselín spolu s 30g glukózy, alebo maltodextrínu, (výborný je aj kreatín s ribózou a pod.), tieto látky sa do svalových buniek dostanú rýchlejšie práve vďaka hormónu inzulín, ktorý je vyprovokovaný zvýšenou hladinou cukru v krvi vplyvom zvýšeného GI. Zároveň sa v priebehu fyzickej aktivity zvýši svalovo – nervová koordinácia. Dĺžka tréningu by však nemala prekročiť cca 80 minút. Po tréningu je postup odlišný. Množstvo kvalitných aminokyselín vo forme športového doplnku výživy, by mal byť objemnejší a koncentrovanejší na podporu efektívnej regenerácie a rastu (anabolických procesov). GI by sa mal však podľa možností udržať čo najnižšie, čím sa zabezpečí dostatočná tvorba rastového hormónu podporená špecifickými výživovými doplnkami. V prípade, že by ste po takomto tréningu mali možnosť spať 2 hodiny,

tvorba tohto hormónu by bola maximálne stimulovaná. O podrobnostiach využitia vhodných doplnkov športovej výživy, či stratégiach sa informujte u svojho konzultanta.

- **Množstvo prijatých tekutín** po výkone sa musí rovnať a prevyšovať množstvu tekutín stratených v priebehu výkonu, to je prvá podmienka úspešnej a skorej regenerácie, množstvo tekutín po výkone sa pohybuje minimálne od 0,5 – 1 litra v závislosti od teploty okolitého prostredia, uplatní sa najmä čistá voda dochutená citrónom, jemne sýtená minerálna voda, nesladené čaje (zelený, šípkový..) a pod.

Na čo by som si mal / mala dávať pozor?

- Najmä **na kvalitu potravín** pri nákupe i pred konzumáciou, napríklad zožltnuté a plešnivité orechy sú vysoko toxické!
- Na **nárazové prejedanie**, najmä sladkosťami, v prípade, že sa neovládnete a skonzumujete pokrm výdatný na jednoduché cukry (dúfajme, že aspoň trochu nutrične hodnotný a racionálny), zjedzte po ňom 3-4 kúsky vhodných orechov, granulového sójového lecitínu, alebo za 1 čajovú lyžičku masla. Dôvod: dodržíte pravidlo zónovej diéty (princíp 3. glykemický index), je to malý „záchranný padák“, ktorý vám pomôže pred hypoglykémiou (útlm, bolesť hlavy a pod.), ktorá by nasledovala zhruba za hodinu po konzumácii takéhoto jedla (viď kapitola glykemický index), nespoliehajte sa však na túto malú pomoc v domnienke, že budete tak môcť opakovane porušovať zásady životosprávy.
- **Konzumácii jedál v strese a za „behu“.**
- **Dostatok vlákniny**, pokúste sa denne zjesť 2 kusy ovocia a k obedu a večery zakombinujte misku zeleniny. Na vlákninu sú ďalej bohaté aj strukoviny, obilniny a iné), odporúčam si zakúpiť aj jablčnú vlákninu v prášku (alebo aj inú podľa krvnej skupiny, napr. ovsené otruby a pod.), túto vlákninu zakombinovať do pokrmov ako jogurty, varené vločky a pod. v dennom množstve cca 30g rozdelenú do 2-3 dávok.
- Pravidelne športujúci ľudia a mládež majú **nedostatok týchto živín**: voda, niektoré minerály (vápnik, fosfor, horčík, draslík, železo), stopové prvky (jód, selén, zinok), pri nevhodnom stravovaní aj bielkoviny, resp. ich stavebné látky aminokyseliny.
- Nielen pri každodennom športovaní **je veľmi nevhodné jesť len napr. 2 krát za deň.**
- **Pokúste sa kombinovať** pokrmy tak, aby ste boli čo najskôr opäť hladný. Zrýchľovanie metabolizmu je veľmi výhodné po zdravotnej stránke. Potrava tak nemá čas kvasiť a hniť a vytvárať priestor na choroby. Ak môžete jesť častejšie, získate viac hodnotných živín a prospejete vášmu zdraviu. **Snažte si všímať**, ktoré pokrmy váš metabolizmus zastavujú a ktoré zrýchľujú.
- **Medzi jedlami nič „nemaškrťte“** radšej si doprajte dostatok tekutín, pri jemnom hlade sa opäť najedzte. Skúste konzumovať vyvážené a racionálne jedlo každé 3-4 hodiny.
- **Nejedzte sladkosti** (cukríky, čokolády a podobne), radšej si doprajte sušené ovocie (figy, d'atle a pod.), ktoré majú nutričnú hodnotu a zároveň sú veľmi chutné. Pred použitím je vhodné ich oplachovať v horúcej vode, kvôli obsahu síry, cukrov a niekedy aj konzervačných látok.
- **Ako sladidlá používajte**: med, melasu, javorový sirup, jačmenný slad, alebo prírodný hnedý cukor, nepoužívajte ako sladidlo výhradne iba fruktózu, zvyšuje hladinu nesprávnych tukov v krvi a zahusťuje ju!

Kedy mám prijímať tekutiny, aké si mám vyberať a koľko?

- **Základom** Vášho pitného režimu je úplne čistá voda. Ideálna je taká, ktorá pochádza z čističky založenej na systéme reverznej osmózy. Tá je však na trhu momentálne najdrahšia. Ak tú možnosť nemáte, kupujte si čistú stolovú vodu, prípadne nesýtené minerálne vody z nízkym obsahom minerálov (napr. Lucka).
- **Množstvo** prijatých tekutín je závislé od veku, pohlavia, prostredia a fyzickej aktivity. Minimum by však malo byť množstvo 2,5 litra za deň, dámy taktiež!
- **Dobu príjmu tekutín** si skúste načasovať hlavne mimo chodu jedál, **najneskôr 30 minút pred a najskôr 30 minút po jedení**. Príjem tekutín počas jedla spomaľuje metabolizmus. Ak ste zvyknutý počas jedla piť, skúšajte príjem tekutín znižovať až na minimum až ho raz nakoniec úplne presuniete na 30 pred a 30 minút po jedle.
- **Okrem čistej vody** sú ďalej osožné minerálne vody, ovocné šťavy a zeleninové šťavy, najlepšie pripravené doma. Kupované obsahujú často nevkusne veľa cukrov, a to je zlé.
- **Počas teplých a fyzicky mimoriadne vyčerpávajúcich dní** musí byť príjem tekutín adekvátny ich stratám a mierne prevyšovať. **Jediným objektívnym ukazovateľom je farba Vášho moču**. Tá musí byť svetlá, až bezfarebná. Časté močenie malého objemu moču s výrazným čpavkovým zápachom a sýto žltej farby, je znak nedostatku tekutín v organizme – veľmi nevhodné pre energetický potenciál buniek. Zo zdravotného hľadiska riskujete útlm, bolesť hlavy, migrény a rôzne iné poruchy vyplývajúce s nedostatku tekutín ohrozujúce zdravie. Najväčším problémom je útlm a **nedostatok energie**. Pitný režim však musí predchádzať smädu!

Ako riešiť stravovanie v reštaurácii, či „fast foodoch“

- Podľa možnosti **úplne vynechať** smažené a fritované pokrmy (hranolky, mäso v troj-obale, a pod.)
- **Vyberať si čo najmenej technologicky spracované pokrmy** u ktorých sa predpokladá aspoň nejaká výživová hodnota, nie len prázdna energia. Prikláňajte sa skôr k prírodným pokrmom (zelenina, ovocie a pod.) aj napriek tomu, že Vás dostatočne dlho nezasýtia, radšej sa o 2 hodiny najedzte opäť, ako keby vám malo jedlo stáť pól dňa v žalúdku a spomaľovalo váš metabolizmus.
- **Vyberajte si nekompletné menu** (bez dezertu), ktoré nie je príliš objemné, dezert si odpustíte a premiestnite ho na dobu medzi hlavné jedlá.
- **V prípade zmiešaných pokrmov** z menu si v reštaurácii namiesto klasických príloh k mäsu (ryža, zemiaky..) požiadajte o extra prílohu zeleniny, ste predsa zákazník a v každej dobrej reštaurácii by vám mali bez problémov vyhovieť.
- **K zeleninovému šalátu** si nevyberajte prísady ako obalované mäso, syry, alebo slaninu, tie urobia z pôvodne nízkokalorického šalátu tučné jedlo. Namiesto smažených pokrmov si radšej vyberte grilované. Majonézy z nízkym obsahom tuku často obsahujú veľa soli a tak si ich dajte stranou a používajte ich čo najmenej.
- **Prílohy** ako syry, dressingy a majonézu si na pokrmy vyberajte čo najmenej.

Ako mám kombinovať jednotlivé živiny a potraviny?

- **Ovocie a zeleninu** nekombinujte v jednom jedle.
- **Dodržujte zásady delenej stravy**, ak chcete mäso tak len v kombinácii zo zeleninou.
- Správne tuky (maslo, oleje, semiačka, orechy..) + zelenina sú výživné kombinácie.

- **Nekombinujete viacero druhov bielkovín** v jednom jedle: mäso + syry + mliečne výrobky + vajcia a podobne.
- **Mäso a „kyslé“ ovocie** sa kombinovať môže
- **Kyslé ovocie a sacharidy** je kombinovať nevhodné
- Ideálne je jesť ovocie len samotné, najmä doobeda

Čo mám spraviť v prípade, že mám chuť na sladké?

- vyberať si cukor s prírodných zdrojov najmä čerstvé, alebo sušené ovocie (d'atle, figy, hrozienka, brusnice a pod., pred použitím však opláchnuť v horúcej vode!),
- med, hnedý cukor s obsahom melasy, melasu z trstiny (nie samostatne, ale zamiešať napr. do jogurtu a pod. aby sa znížil glykemický index výsledného pokrmu)
- kvalitnú horkú čokoládu, min. 70% kakaa (do cca 40g za deň),
- srvátkové bielkovinové koncentráty, či izoláty s vodou, či jogurtom, tie sú rôzne atraktívne dochucované a sú zároveň biologicky hodnotnou zložkou potravy,
- prírodný džem, či lekvár, najlepšie domácej výroby,
- mrkvovú šťavu.

Akú otázku si mámi položiť pred tým ako začnem niečo konzumovať?

- **má pokrm prevahu bielkovín?** - príklady:
 - mäso + zelenina,
 - tvrdé syry + zelenina,
 - mäso + ananás,
 - vajíčka + zelenia
 - alebo iné bielkoviny (strukoviny, mliečne nesladené produkty..)
- **ak chcem redukovať telesnú hmotnosť je toto tekutá výživa?** - príklady:
 - proteínový koktejl s vodou (jogurtom) a vlákninou,
 - polievka,
 - jogurt, jablkové pyré,
 - varená kaša, alebo krupica,
 - prívarok a pod.
- **ak je to sacharid – má nízky glykemický index (GI)?** - príklad:
 - sacharid + prídavok správnych tukov: olivový olej, maslo, orechy, semená,
 - sacharid + prídavok vlákniny (príklad: jablčná vláknina, ovsené otruby) denne max. 30g vo viacerých dávkach,
 - sacharid + prídavok bielkoviny (príklad: syr, cottage, príležitostne vajíčko),
 - po jedle si dať 1PL jablčného octu (zrýchli trávenie a zníži GI na maximum),g
- **nie je sacharid náhodou horúci?** prečo:
 - horúce sacharidy ako: cestoviny, pizza, biela ryža, zemiaky a pod. majú keď sú horúce veľmi vysoký glykemický index – čím zvyšujú hladinu cukru v krvi a podporujú priberanie tukovej hmoty
- **nezabudol som na doplnok výživy po jedle?** – príklad:
 - rybí tuk,
 - doplnky na podporu imunity (minerály, vitamíny)
- **vyzerá pokrm, ktorý idem konzumovať nezávadne?** – príklady:
 - nie je náhodou dlho skladovaný, starý,
 - orechy a semená zožltnuté, pavučinové, bodkované alebo zoschnuté

- sacharidy plesnivé, alebo navlhnuté (cestoviny, vložky, múka)
- **je pokrm ktorý idem jesť jednoduchý?** – príklad:
 - nekombinovať maso a prílohy (ryža, zemiaky..)
 - nekonzumovať kávu a víno bezprostredne po jedle, ale až za cca 60 minút
 - jedlo bolo pripravené prírodným a šetrným spôsobom
- **nemá pokrm príliš veľký objem?** – príklad:
 - konzumujem menšie porcie, ale zato často – cieľ je 5x za deň
- **neobsahuje jedlo neželané látky?** – príklad:
 - príliš mnoho nevhodných tukov (všetky iné okrem olivového a masla)
 - prepálené, zhorené,
 - potraviny nevhodné pre moju krvnú skupinu

Čo dodať na záver?:

- Rešpektovanie uvedených zásad vám pomôže dosiahnuť **vyrovnaný a plynulý prísun energie** počas priebehu celého dňa, čo je a bude naša jediná snaha.
- Dodržovaním takýchto zásad odstránite aj mnohé pôvodné **zdravotné komplikácie**. Vyriešite zároveň aj **problém váhy**, ktorá sa ustáli na jej ideálnych hodnotách.
- Tieto zásady je určené ako **výživový štýl**, čo znamená, že jeho aplikovanie vám odporúčam ako súčasť životného štýlu a nie ako krátkodobú diétu.
- Dôležité je, aby ste **počas dňa nikdy nehladovali** a nediétovali, ak máte redukčný režim a v doobedňajších hodinách ste po ovocí opäť hladný dajte si ďalšie ovocie, napríklad banán (ak vám vyhovuje) ten Vás zasýti až na hodinu a viacej v závislosti od množstva skonzumovaných banánov.
- Overujte si platnosť vzťahu výživa a krvné skupiny, **pozorujte svoje pocity** po konzumácii jedál a vlastnú energetickú bilanciu, prípadne si zapisujte čo Vám sedelo a čo nie.
- **Ide o to aby ste mali** zo svojho životného štýlu **radosť** a nestresovali sa nezmyselnými diétami, pri ktorých budete myslieť len na to, kedy ju ukončíte a opäť si doprajete to, čo ste zameškali.



Kapitola 6. Štát, politika, peniaze verzus wellness príležitosť

(Mačura I., Zlatoš V.)

Či si to priznávame alebo nie, do veľkej miery o našich životných možnostiach rozhoduje politika krajiny, v ktorej žijeme (de Tocqueville, 1992). Legislatíva štátu určuje, ktoré zákony sú pre nás tzv. "výhodné" a za akých podmienok sú výhodné. Vzťahy v demokratických štátoch sú postavené na troch pilieroch moci, ktoré sú od seba nezávislé, ale pritom sa kontrolujú (Hayek, 1991b):

- štátna moc, reprezentovaná vládou, ministerstvami a ich podriadenými útvarmi v centre alebo v regiónoch,
- legislatívna moc, napríklad parlament, ktorý prijíma zákony,
- nezávislá súdna moc - Ústavný súd SR, Najvyšší súd SR, krajské sudy a okresné sudy, nezávislá prokuratúra a iné.

Do čiastočne nezávislej moci štátnych inštitúcií, zákonodárnych inštitúcií aj súdnych inštitúcií môže zasahovať prezident republiky.

Štát riadia politické strany prostredníctvom svojich zástupcov - poslancov v parlamente, ktorí sú v SR volení každé štyri roky občanmi a vládnymi predstaviteľmi. Poslanci a vláda rozhodujú o použití peňazí nás, daňových poplatníkov. Vo svojich volebných programoch sľubujú voličom zlepšenie ich života. Všetko, čo robia a o čom rozhodujú, sa platí z našich daní.

Prečo by väčšina štátov zbankrotovala, ak by mali fungovať ako podniky

Peniaze do štátneho rozpočtu posielajú občania prostredníctvom svojich daní a tým sa spolupodieľajú na hrubom domácom produkte (HDP), z ktorého sa odvíja rozpočet každého štátu (Friedman, 1993). O míňaní peňazí rozhodujú politici a parlament schválením rozpočtu. Politici si teda môžu kupovať určité skupiny voličov z peňazí všetkých daňových poplatníkov a teda aj tých, ktorí ich nevolili. Kupujú si v prvom rade veľké voličské skupiny: dôchodcov, zamestnancov štátnej správy, nezamestnaných, pretože ich ekonomická existencia je závislá od konkrétnych politických strán, ktoré sú pri moci.

Politici sa zároveň pokúšajú získať priazeň veľkých firiem, ktoré sú schopné v praxi realizovať miliardové štátne objednávky, pričom časť zo zisku z týchto objednávok môže dostať spätne politická strana. Ide o tzv. skrytú korupciu. Peniaze, o ktoré sú okradnutí občania v tomto systéme, sú obrovské, môžu tvoriť až 20% zo štátneho rozpočtu. Ľudia si väčšinou neuvedomujú, že všetky tieto straty platia v súčasnosti, alebo ich zaplatia ich deti v budúcnosti (Friedman, Friedmanova, 1992).

Prečo sa na štát máme spoliehať čo najmenej

Poznáme dve koncepcie štátu (Hayek, 1991a).

Prvá koncepcia vychádza z idey, podľa ktorej má štát čo najmenej zasahovať do života občanov. Veľká časť služieb pre občanov má byť v súkromných rukách. Štát má zaisťovať najmä ochranu občanov (armáda, polícia a iné), fungovanie nezávislého súdnictva a štíhlu vládu (von Mises, 1994).

Druhá koncepcia vychádza z idey, že štát sa má čo najviac starať o svojich občanov a teda aj zasahovať do ich života. Štátni úradníci podľa tejto koncepcie najlepšie vedia, čo potrebuje občan. V súčasnosti sa výrazne, najmä v Európe, presadzuje druhá koncepcia, ktorá vytvára priestor pre nehorázne plytvanie peniazmi občanov. Tak prichádza k zadĺženiu štátov, ktoré potom fungujú na hranici bankrotu a žijú na dlh najmä z pôžičiek MMF (Medzinárodný menový fond). Tie budú splácať aj budúce generácie. Táto zadĺženosť sa prenáša aj do konkrétnych rodín v dvojakej forme: rodina v SR má napríklad hypotekárny úver, ktorý spláca, ale súčasne platí aj dlhy štátu prostredníctvom daní. Platí skryté alebo verejne známe dlhy, ktoré vznikli v krajine v minulosti, alebo vzniknú v budúcnosti, pre nezodpovedný prístup politikov spravujúcich štát.

Slovenská republika v prvej polovici 2009 bola zadĺžená vo výške asi 30,8 miliárd EUR, v prepočte asi 927,8 miliardy SKK, čo v porovnaní s inými krajinami, napríklad Českou republikou (asi 57 miliárd EUR) a Maďarskou republikou (asi 120 miliárd EUR) je ešte pred udržateľnou hranicou úplného krachu, ktorý teraz ohrozuje Maďarskú republiku (TASR, 2009). V Maďarsku bola terajšia vláda voči svojim občanom veľmi štedrá, rozdávala 13-te platy, 13-te dôchodky a inak plytvala peniazmi. Dostala štát do zadĺženosti na hranicu krachu celého hospodárstva. U nás na Slovensku ideme v podobnom kurze. Už v polovici júna roka 2009 nastala situácia, kedy vláda vyčerpala asi 80 % z celoročného štátneho rozpočtu.

Vzhľadom na dynamiku zväčšovania dlhov, väčšina štátov môže veľmi rýchlo počas niekoľkých rokov alebo mesiacov prejsť zo stavu prosperity do stavu na hranici krachu. Preto by sa mal každý občan spoliehať v prvom rade sám na seba a na podporu svojej rodiny a byť minimálne závislý od podpory štátu. Ako príklad v tejto oblasti by sme mohli uviesť dlhodobú starostlivosť o svoje zdravie, ku ktorej môžeme pristupovať dvojakým spôsobom:

- v prvom prístupe starostlivosti o svoje zdravie sa máme spoliehať sami na seba, na svoje aktivity, máme sa snažiť maximálne uplatňovať prevenciu
- v druhom prístupe sa o seba nestaráme, za naše zdravie sú zodpovední lekári, ktorí sú však existenčne závislí spolu s farmaceutickými spoločnosťami od najvyššieho počtu celoživotne chorých pacientov

Pri pohľade napr. na podporu alebo nepodporu dĺžky života občanov existujú dve veľké skupiny inštitúcií, ktoré majú rozdielne protichodné motivácie:

- štátna poisťovňa a zdravotné poisťovne a aj súkromné zdravotné poisťovne, majú záujem, aby občania čo najskôr zomreli - kto zomrie, tomu nemusíme vyplácať dôchodok ani platiť náklady na jeho liečenie,
- do druhej skupiny patria lekári, nemocnice a farmaceutický priemysel, majú záujem, aby pacienti žili čo najdlhšie a tieto inštitúcie profitovali na poskytnutej "liečbe" a liekoch. Paradoxom je, že všetky tieto náklady platia nakoniec samotní občania.

Z vyššie uvedených dôvodov by ste sa mali spoliehať na seba a prebrať zodpovednosť za svoj život a život svojich blízkych.

Očakávania fungujú ako magnet

Čokoľvek očakávate s nadšením, sa väčšinou stane Vašou realitou. Ak v priebehu života očakávate niečo pozitívne, stretávate sa s pozitívnymi javmi, ak očakávate niečo negatívne, nie ste ďaleko od toho, aby sa to stalo realitou. Úspešní, zdraví a bohatí ľudia ovplyvňujú svoj úspech v prítomnosti aj budúcnosti. Vaše pozitívne očakávania by mali byť pod Vašou kontrolou. Ak si predstavíte, že máte neobmedzené možnosti, Vaša budúcnosť bude obmedzená iba mierou Vašej predstavivosti (Tracy, 2004a).

Vy ste ako žijúci magnet, ktorý priťahuje alebo odpudzuje ľudí a udalosti, ktoré vychádzajú z Vášho dominantného myslenia. Tento zákon príťažlivosti alebo odpudzovania ohraničuje Váš úspech alebo neúspech v osobnom i pracovnom živote. Čokoľvek máte v živote dnes, máte to preto, že ste si to vedome alebo nevedome predstavili a potom vďaka spôsobu Vášho uvažovania ste to uskutočnili. Preto by ste mali prebrať plnú zodpovednosť za všetko dobré, čo ste vo svojom živote dosiahli. To dobré máte preto, že ste si ho ako magnet priťahli, to negatívne máte preto, že ste si ho tiež priťahli, ale druhým pólom magnetu. Skúste rozmýšľať o tom, ako svojimi pozitívnymi myšlienkami môžete ovplyvniť svoju budúcnosť.

Ako fungujú peniaze a prečo je dobré tomuto fungovaniu porozumieť

Žijeme v dobe, v ktorej je dostatok a hojnosť všetkého - aj peňazí - pre tých, ktorí ich naozaj chcú a sú ochotní za ne zaplatiť svojou námahou, ktorá ovplyvňuje úspech. Vo svete, v ktorom žijete, máte neobmedzené možnosti zarobiť si veľa peňazí. Peňazí môžete mať toľko, koľko ich len potrebujete. Váš postoj k životu rozhoduje o tom, či sa stanete bohatým, alebo nie. Ľudia sa stávajú bohatými, pretože veria, že majú schopnosť byť úspešnými, zarobiť peniaze a úprimne tomu veria. Každú hodinu, deň, týždeň a mesiac v roku robia kroky, ktoré smerujú k úspechu a k bohatstvu. Ľudia sa stávajú bohatými, pretože sa rozhodli, že nimi budú. Ľudia sú zdraví, pretože sa rozhodli, že chcú byť zdraví. Svoje každodenné i dnešné problémy môžete vyriešiť, ak sa rozhodnete, že budete úspešní. Takto rozmýšľajú a konajú milióny ľudí na celom svete. Pozitívnym myslením dokázali výrazne zlepšiť svoju životnú situáciu, iste to dokážete aj Vy sami.

Veľa udalostí, s ktorými sa počas života stretávame, má nejaký dôvod, či si tento dôvod uvedomujeme, alebo nie. Vždy existujú podnety, ktoré vyvolávajú žiadúce alebo nežiadúce efekty - napr. aj to, či sme bohatí alebo chudobní, zdraví alebo chorí. Bohatstvo a prosperita sú výsledným efektom pozitívneho myslenia a činov. Z každého činu vychádza nejaký výsledok, či už sa nám to už páči, alebo nepáči. Prosperita, zdravie a bohatstvo sú priamymi alebo nepriamymi výsledkami špecifických príčin a činov. To znamená, že ak viete, ktoré činy produkujú výsledok, tak aj viete, aké činy máte robiť, aby ste tento výsledok dosiahli. Môžete študovať spôsob uvažovania mnohých úspešných ľudí a dosiahnuť pomocou tohto uvažovania podobný výsledok - efekt. Uvedomte si, že každý človek je neopakovateľný a každá cesta k úspechu má svoju individualitu. Ak kreatívne rozmýšľate, Vaše myšlienky majú ohromnú silu. Podľa spôsobu svojho myslenia si môžete vytvoriť celý Váš svet. Ak zmeníte Vaše myslenie na pozitívne, môžete zmeniť celý Váš život. Táto zmena môže nastať vo veľmi krátkom čase.

Stávate sa tým, na čo myslíte väčšinu svojho času. Nejde o to, čo sa Vám stane, ale o to, ako uvažujete o tom, čo sa Vám stalo. Nie okolitý svet Vám diktuje, čo sa Vám prihodilo, ale je to svet vo Vás vo vnútri, ktorý Vás vedie po Vašej ceste životom. Váš úspech dosiahnete pomocou predstavy úspechu. Nemôžete dosiahnuť niečo v realite, pokiaľ ste to najprv nevytvorili vo svojich predstavách. Buďte odvážni, snívajte svoje sny, ale majte aj odvahu ich uskutočňovať.

Najhodnotnejší majetok a investície Vášho života

To najhodnotnejšie, čo v živote máte, je Váš výborný fyzický a mentálny kapitál, pomocou ktorého oí. môžete zarábať peniaze. Množstvo peňazí, ktoré zarábate dnes, je priamo úmerné tomu, ako ste rozvíjali tento kapitál v čase Vášho doterajšieho života. Ak zarábate peniaze, tak v podstate predávate oí. Váš čas. Uvedomte si, že čas má aj etický rozmer. Podľa toho, koľko času ste investovali do seba, toľko energie sa Vám vráti späť. To znamená, že čas a peniaze môžete minúť, alebo ich môžete investovať do budúcnosti. Ak čas a peniaze miniete, väčšinou ich nemožete získať späť a sú navždy stratené. Ak investujete Váš čas na rozvoj svojho vzdelania, na získanie lepších pracovných i charakterových vlastností, môžete zvýšiť Vašu hodnotu. Svoju hodnotu môžete zvýšiť aj tak, že v kontakte s druhými ľuďmi získate rýchlejšie a kvalitnejšie výsledky od seba, alebo od iných ľudí a tým budete môcť zvýšiť aj Vašu schopnosť zarábať peniaze. Tí, ktorí mali alebo majú úspech, sa naučili toto pravidlo. Vaším kľúčovým životným krokom je zistiť, ako môžete čo najefektívnejšie investovať Váš čas a peniaze tak, aby návratnosť takto vynaloženej energie bola čo najväčšia.

Čo v skutočnosti sú peniaze a aký majú význam

Peniaze sú prostriedkom, pomocou ktorého ľudia vymieňajú svoju námahu investovanú do tvorby tovarov a služieb za námahu druhých ľudí, ktorí tiež produkujú tovary alebo služby. Predtým, ako boli peniaze, existovala výmena tovarov - barter (Hayek, 1995). Ľudia obchodovali tak, že vymieňali priamo svoje výrobky a služby za výrobky a služby iných ľudí. Táto výmena nebola sprostredkovaná peniazmi. Rozmach výmenného obchodu priniesol vznik mincí vyrobených z drahých a málo sa vyskytujúcich hodnotných kovov (napr. zlato a striebro) a celý proces obchodovania sa tak zefektívnil. Dnes za našu prácu a teda aj námahu dostávame peniaze, ktoré potom použijeme na nákup výsledkov práce iných ľudí. To znamená, že peniaze sú meradlom hodnoty, ktorú v trhovom prostredí ľudia zamieňajú za produkty a služby (Scruton, 1993). Kľúčové je, koľko ste ochotný zaplatiť za niečo a tým určujete hodnotu tovaru alebo služby. Hodnota tovarov a služieb sa pohybuje v ekonomickej realite, v ktorej sa reaguje na ponuku a dopyt. Hodnota tovaru a služieb je závislá aj od myšlienok, postojov, pocitov a názorov potenciálneho kupca v čase, keď sa rozhoduje kúpiť ponúkaný tovar alebo službu.

Vaša námaha je súčasťou produktivity Vašej práce a tým aj ceny, ktorú jej určujú záujemcovia o Vašu prácu. Vo svete trhovej ekonomiky majú všetci jeden záujem - získať čo najviac za čo najmenšiu cenu. Pre tento dôvod sa nemôžete ohodnotiť neobjektívne vysoko za vašu námahu. Rozhodujúce je to, kto a koľko je ochotný zaplatiť v trhovom prostredí za Vami ponúkané tovary alebo služby v konkurenčnom prostredí.

Množstvo peňazí, ktoré zarobíte, bude vždy závislé od troch dôležitých faktorov:

1. od druhu práce ktorú vykonávate,
2. od toho, ako dobre ju vykonávate,
3. od toho, ako ťažko je možné za Vás nájsť náhradu.

Peniaze, ktoré zarobíte budú priamo úmerné kvalite aj kvantite práce, ktorú vykonáte v porovnaní s inými ľuďmi.

Peniaze sú teda výsledným efektom vyššie uvedených príčin a faktorov. Vaša práca produkuje výsledok, za prácu dostávate peniaze, ktoré sú efektom práce. Ak chcete zvýšiť efekt - peniaze, musíte zvýšiť hodnotu, ktorú vyprodukuje počas práce. Ak chcete zarábať viac, musíte zvýšiť svoju hodnotu napríklad tým, že zväčšíte Vaše vedomosti, zlepšíte svoje schopnosti, budete pracovať efektívnejšie alebo kreatívnejšie, alebo robiť proste niečo, čo urobí Vašu prácu hodnotnejšou. Niekedy musíte urobiť všetko spolu. Najlepšie zarábajúci ľudia neustále zlepšujú svoje slabé stránky a zameriavajú sa na tie dôležité faktory, ktoré pomáhajú dosahovať lepšie výsledky premenené na peniaze. Ten, kto je precízny a svedomitý, sa dostáva v zamestnaní vyššie ako iní, ale len tvrdá práca nemusí priniesť úspech. Problém je v tom, že ak do práce nevložíte svoju kreativitu, ďaleko sa v živote nedostanete. Kreativita v myslení sa však dá naučiť rovnako, ako môžete získať iné schopnosti. Rozvoj kreativity sa dá prirovnať k rozvoju svalstva. Ak ho často trénujete, svalstvo je silnejšie a efektívnejšie. To isté platí aj pre Vaše kreatívne "svaly." Človek klame často sám seba, keď si myslí, že úspech mu prinesie absolvované štúdium a veľa informácií a pritom si neuvedomuje, že úspech v živote môže dosiahnuť len kreativitou.

Ako wellness môže zmeniť Váš život a prečo sa stane jedným z najsilnejších ekonomických trendov budúcnosti

Wellness priemysel sa ešte stále formuje, jeho smerovanie najlepšie vyjadril vo svojich revolučných myšlienkach Paul Zane Pilzer, známy americký ekonóm a miliardár.

Wellness priemysel na Slovensku je len v plienkach a inšpiráciu na jeho rozvoj si môžeme brať aj z krajín našich susedov, napríklad z Českej republiky. Podľa Pilzera obchodné príležitosti vo wellness priemysle dosiahnu do roku 2010 v tržbách asi 1 bilión amerických dolárov v USA aj napriek kríze. Dnes sa tržby vo wellness pohybujú okolo 200 miliárd amerických dolárov.

Za wellness výrobky, služby alebo servis považujeme produkty, ktoré si človek kupuje v čase, keď ešte nie je chorý - hovoríme že má proaktívne správanie. Wellness priemysel sa tak stáva priamym konkurentom zdravotníctva a farmaceutického priemyslu, služby ktorých ľudia využívajú, až keď sú chorí.

Zdravotníctvo a farmaceutický priemysel môžeme definovať ako obchod so zdravím, zdravotníctvo tak v podstate nie je ničím iným ako "chorobníctvo" - je priemyslom, ošetrojúcim symptómy choroby. Človek sa zvyčajne začne liečiť, až keď je chorý. Ak sa u človeka rozvinie choroba, často ju zistí, až keď sa prejavia nejaké symptómy tejto choroby. Ľudia sa prestávajú cítiť dobre, obracajú sa na lekárov, aby ich vyliečili. Tento postoj by sme mohli označiť ako reaktívny a nezodpovedný voči sebe samému i svojim blízkym.

Proaktívny a zodpovedný postoj prívržencov wellness môžeme definovať nasledovne: „Zdravotne sa cítim perfektne, môj celkový duševný a telesný stav je primeraný k môjmu veku, nemám žiadny problém s telesnou váhou, sluchom, fyzickou kondíciou, ale ak je to možné, chcel by som viac. Chcel by som sa cítiť ako pred 10 – 20 rokmi, chcel by som vyzeráť lepšie ako teraz a chcel by som byť v lepšej kondícii.“

Tento postoj vyžaduje od ľudí zabudovanie hodnôt prevencie do každodenného rytmu života. Človek napr. kupuje produkty wellness preto, aby sa cítil dobre a dosiahol pomocou nich ešte lepší telesný aj psychický stav. Nikto sa však nemôže vyhnúť starnutiu. Veľa ľudí sa snaží čo najviac proces starnutia spomaliť. Prívrženci wellness priemyslu sa nechcú

pasívne zmieriť s tým, že počas starnutia budú chorlavejší, stále slabší a budú vyzerat' horšie.

V minulosti podstatou diskriminácie ľudí bola ich rasa, náboženstvo alebo krajina pôvodu. V súčasnosti sa rozvíja stále viac diskriminácia na základe telesnej nadváhy. V dnešnej dobe má 62 % obyvateľov USA nadváhu a z nich je 27 % chorobne tučných. Týchto 27 % ľudí má až o 20 % viac, ako je optimálna hmotnosť. Na Slovensku z celkového počtu 5,4 milióna obyvateľov trpí nadváhou 49 % a z nich je 10% obéznych. Krutá realita je taká, že každý druhý obyvateľ Slovenska má, alebo bude mať závažné zdravotné problémy, ktoré spôsobuje nadváha.

V minulosti synonymom bohatstva bola tučnota. Dnes je to naopak, bohatého a tučného človeka považujeme za čudáka. V polovici minulého storočia chudoba a vychudnutosť patrili k sebe, pretože mnohí chudobní ľudia hladovali. Dnes je to naopak, synonymom chudoby sa stala obezita. Chudobní ľudia nakupujú veľa nekvalitných vysoko kalorických potravín, ktoré sú zdraviu škodlivé.

Aj my, občania Slovenska, žijeme v hospodársky vyspelej krajine, ale pri stravovaní uplatňujeme staré prekonané zvyklosti, prístupy a postoje. Denne konzumujeme stravu priemyselnej civilizácie, ktorá bola orientovaná na ťažkú fyzickú prácu. Polovica obyvateľov SR sa tak stáva prostredníctvom nadváhy alebo obezity zajatcami vo väzení vlastného tučného tela, ktoré si sami postavili. Títo ľudia nie sú schopní využívať ponuku, ktorú im dáva súčasť moderná ekonomika informačnej civilizácie.

Rýchlosť rastu wellness odvetvia pravdepodobne predbehne rast akéhokoľvek iného rýchlo sa rozvíjajúceho odvetvia národného hospodárstva. Keďže všetci starneme, nikdy nemôže dôjsť k tomu, aby sme mohli konštatovať, že sme v dobrom stave a nemusíme už konzumovať wellness výrobky. Každý človek chce v priebehu svojho života žiť kvalitnejšie a čo najdlhšie nemať zdravotné ťažkosti. Wellness priemysel má preto veľký potenciál, môže užiť tisíce odborníkov, medzi ktorých sa môžete zaradiť aj Vy.

Zdravotníctvo, nami definované ako „chorobníctvo“, má v USA obrat približne 1,3 bilióna USD. Má ho preto, lebo vo svoj prospech využíva zlé stravovacie návyky obyvateľov USA, ktoré prinášajú deficit vitamínov a iných výživných látok v organizme. Zo štatistík sa dozvedáme, že obyvatelia USA minú na všetky ostatné ponúkané tovary a služby ešte asi 8 biliónov USD ročne. Wellness priemysel začal prenikať do všetkých civilizovaných krajín. Stále väčšie skupiny obyvateľov sa zaujímajú o postupy, ako zlepšiť svoje zdravie. "Ak skúmame rastovú tendenciu, je zrejme, že toto odvetvie sa bude v roku 2010 určite môcť pýšiť obchodným obratom v hodnote aspoň 1 bilión USD," hovorí Pilzner.

Dnes ľudia vyjadrujú svoju nespokojnosť so zdravotníckou starostlivosťou aj tak, že využívajú internet na stanovenie diagnózy a prípadne si pre samoliečbu objednávajú liek podľa vlastného uváženia. Vznikajú iniciatívy chorých ľudí, ktoré sa snažia po novom riešiť samoliečbu. Títo ľudia žalujú veľké farmaceutické spoločnosti na Medzinárodnom súde v Haagu z genocídy.

Podľa zdrojov v odborných časopisoch štrnásť najväčších farmaceutických spoločností v USA a Európy robia ročné tržby v objeme asi 3 triliony USD, pričom ale choroby pre ktorú jednotlivec preparáty užívajú sa rozvíjajú ďalej.

MUDr. Mathias Rath a ostatní, jemu podobne orientovaní odborníci tvrdia, že "Pharmakartel po roky vyvíjal úsilie pri ochrane svojho globálneho podnikania s patentovanými tzv. drogami a zákazoch rozširovania konkurenčných nepatentovateľných liečebných alter-

natív. Táto snaha na medzinárodnej úrovni viedla k preniknutiu do Európskeho parlamentu a zneužívaniu Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) a ďalších inštitúcií Spojených národov" (Eurobiznis 5/09).

Pilzer zároveň predpovedá, že ekonomický potenciál wellness priemyslu bude obrovský. Hovorí, že v dobe technologického rozvoja médiá vždy kladú dôraz na nové kreatívne myšlienky a vynálezy. Skutočný zisk získajú podnikatelia, ktorí predávajú nové produkty spotrebiteľom a ovplyvňujú nimi ich životný štýl. V súčasnej dobe túto úlohu zohrávajú oi. sprostredkovatelia wellness výrobkov a služieb.

Pilzer pripomína, že wellness výrobky a služby sú ideálnym produktom pre konečnú spotrebu. Prostredníctvom internetového podnikania sa náklady na predaj wellness výrobkov môžu ďalej znižovať. Pilzer popisuje, že využívanie internetu spočíva najmä v tom, že umožňuje výrazne znižovať náklady na podnikanie v tejto oblasti.

Dnes ľudia zarábajú stále viac, ale zostáva im stále menej času na to, aby si užívali produkty, ktoré si môžu zakúpiť za svoje peniaze.

V životnej realite nemá ani vlastne zmysel kupovať ďalší výrobok, kým nestihneme z krabice vybaľiť a začať užívať výrobok, ktorý sme si zakúpili včera. Máme teda výrobky ktoré nemáme ani čas užívať. Na druhej strane existujú tzv. wellness výrobky, ktoré zlepšujú naše zdravie a ktoré môžeme využívať v každom okamihu počas dňa. Prostredníctvom nich môžeme zlepšovať svoju výkonnosť.

Efekt, ktorý prinášajú wellness výrobky, je rýchly, zatiaľ čo iné luxusné výrobky pre nedostatok voľného času a z iných dôvodov využívame len v dlhšom časovom období.

Už neplatí stereotyp o chudobnom robotníkovi a bohatom leňochovi. Veď čím je dnes niekto chudobnejší, tým viac voľného času má, a čím je bohatší, tým má menej času na užívanie si svojho bohatstva.

Dnes môžeme byť svedkami doteraz nevídaného ekonomického rastu, pričom viac ako 55 % obyvateľstva USA jeho výsledky vôbec nemôže užívať. Dôvodom je, že časť populácie v dôsledku nadváhy a obezity sa trápí vo väzení svojho tela, ktoré si sama postavili.

Predstavte si, ako sa môže Váš život alebo život Vašich blízkych alebo známych zmeniť, ak sa zbavíte napríklad 10 - 20 - 30 - 40 kg nadváhy. Ľudia, ktorí sa takto zmenili, budú môcť v budúcnosti nielen viac zarábať, ale v základoch sa zmení aj celý ich život. Zostane im viac času na deti, výrazne sa zvýši ich osobné sebahodnotenie, začnú mať úplne iný pohľad na život.

Wellness teda rieši nie je len ekonomické, ale aj spoločenské problémy. Vo wellness odvetví sa skrývajú obrovské možnosti, pretože v rôznych smeroch jeho uplatnenie dokáže výrazne zlepšiť životnú úroveň viac ako polovice obyvateľstva. A tí ľudia, ktorí dokážu ponúkať možnosti wellness, budú najlepšie odmenení.

Pilzer vo svojej knihe Nová Wellness revolúcia odporúča čitateľom, aby sa zamysleli nad svojím súčasným zdravotným stavom, zdravotným stavom svojich detí a príbuzných a aby sami sebe definovali postupy, ako v budúcnosti zdravšie žiť. Pilzer chce, aby sme namiesto nárekov nad svojim zdravotným stavom začali robiť kroky proti obezite a starnutiu. A ako ste si mohli vziať svoj život zodpovedne do vlastných rúk.

"Zdravie nie je všetko, ale bez zdravia všetko je ničím!"

-- Paul Zane Pilzer

Kapitola 7. Záver

Inšpirácia do boja proti nečinnosti

Žijeme vo svete neobmedzenej hojnosti, kde je dostatok všetkého pre každého človeka, ktorý vie, ako to získať. Rozširovanie bohatstva je výsledkom vín nových nápadov, ideí, zručností, vedomostí, ktoré zlepšujú náš život alebo prácu (Novák 1991). Súčasné bohatstvo je založené na nových údajoch, nových ideách, predstavách, symboloch, novej kultúre, nových ideológiách a nových hodnotách (Toffler 1993).

Bohatý je a bude ten, kto vie získať informácie, kreatívne tvoriť, šíriť, komunikovať a aplikovať nové poznatky. Vedomosti a zručnosti sú a budú kľúčom k finančnej nezávislosti. Hodnota sa skrýva v ideách a v informáciách, vedomosti sú primárnym zdrojom hodnôt.

Najdrahším komponentom výrobkov, produktov alebo služieb v súčasnosti je množstvo vedomostí a zručností, ktoré sú v nich zhromaždené.

Súčasnú ekonomickú, hospodársku a politickú krízu treba chápať ako príležitosť a ako novú šancu. Všetci by sme mali začať uvažovať o tom, ako čím skôr v zmenených podmienkach využiť recesiú a obdobie po nej vo svoj prospech.

Všeobecne môžeme konštatovať že:

- Vaše finančné možnosti sú obmedzené len Vašou predstavivosťou a spôsobom, akým predstavivosť použijete v prostredí, v ktorom žijete vo forme nápadov a inovácií;
- ak chcete viac zarábať, musíte sa viac vzdelávať;
- Vaša schopnosť komunikovať a odovzdávať získané vedomosti rozhoduje o hodnote toho, čo robíte a koľko zarobíte;
- Vaša odmena sa rovná hodnote, akú majú Vaše služby a produkty pre iných ľudí a koľko sú ochotní za ne zaplatiť;
- Vaše nové nápady sú kľúčom k Vašej budúcnosti, sú odrazovým mostíkom k dosiahnutiu nových cieľov a prostriedkom na prekonávanie prekážok;
- Vaše nové nápady Vám môžu priniesť osobné šťastie.

Pouvažujte, ako môžete aj Vy začať podnikať spolu s nami v rastúcom wellness priemysle.

Vyžiadajte si manuál našej spoločnosti ACTION&HEALTH,s.r.o. pre laických i odborných expertov, ktorými sa môžete stať aj Vy a zároveň môžete získať príležitosť pozitívne ovplyvňovať životy ľudí okolo seba.

Nepremeškajte ponúkané príležitosti, aby ste výrazne zvýšili hodnotu seba samého na pracovnom trhu a aj v osobnom živote.



"Zmeškal si 100% z výstrelu, ktorý si nikdy neurobil."

-- Wayne Gretzky, hokejista svetového formátu

"Nič nie drahšie, ako zmeškaná príležitosť."

-- H. Jackson Brown, Author



"Buď zodpovedný za svoj život"

www.eshop.vlodozlatos.com

www.manazerzdravia.com

www.vlodozlatos.com

PaedDr. Vlado Zlatoš
a PhDr. Ivan Mačura



Ďakujeme Vám za prečítanie tejto elektronickej knihy. Ešte ale nie je koniec. Pripravili sme pre Vás ďalšie bonusové dokumenty, ktoré si môžete opäť **BEZPLATNE** stiahnuť na webovej stránke:

www.vlodozlatos.com v sekcii [newsletter](#)

Prepracujte sa až ku kroku # 3, kde si môžete vybrať jeden z niektorých dokumentov výmenou za emailovú adresu. Presný návod ako sa dopracovať k týmto bonusovým dokumentom si môžete [pozrieť TU \(video\)](#).

BONUSOVÉ dokumenty sú pokračovaním k elektronickej knihe s názvom **STOP racionálnej výžive**. Ide o podrobnejšie spracované materiály, ktoré lepšie objasňujú vybranú tému. Vďaka týmto dokumentom sa môžete lepšie a rýchlejšie orientovať v problémových oblastiach vybranej témy a nájsť tak vhodné riešenia pre vlastné potreby.

Chceme vám ponúknuť užitočné, praktické a v každodennom živote ľahko použiteľné informácie, ktoré vám pomôžu rýchlejšie dosiahnuť svoje vlastné ciele v oblasti zdravia, proaktívnych postojov, kondície, optimálneho stravovania a životného štýlu wellness. Stiahnite si svoj vybraný BONUSOVÝ dokument ešte dnes.



Kapitola 8. Literatúra

Sekcia výživy a zdravia:

- Bukovský, I.: Hľadá sa zdravý človek. Advent-Orion, Bratislava 1998
- D'Adamo, P. J.: Správny spôsob výživy podľa krvnej skupiny, California fitness (Slovensko) 1998, 329 s.
- Ďureková, E.: Telo človeka. Fortuna Print, Bratislava 2003
- Fořt, P.: Mládněte jídlom i po 50!, Computer press, Brno 2008, 256 s.
- Fořt, P.: Výživa pro dokonalou kondici a zdraví, Grada Publishing, Praha 2005, 181 s.
- Fořt, P.: Zdraví a potravní doplňky. Ikar, Praha 2005
- Fořt, P.: Výživa v otázkach a odpovedích, Svět kulturistiky, Ivan Rudzinskyj, Pardubice, 2003, 178 s.
- Fořt, Petr: Co jíme a pijeme, Olympia, Praha 2003, 246 s.
- Fořt, P.: Sport a správná výživa. Ikar, Praha 2002
- Jonáš, J.: Křížovka života. Severočeské nakladatelství, Ústí nad Labem 1990
- MACH, I. a kol.: Moderní výživa. Galén, Praha 2006
- Moalem, Sharon: Zdraví zabíjí, Nakladatelství Dokořán, Praha 2008, 249 s.
- Summová, U.: Delená strava. Ikar-Knižní klub, Praha 1999
- Sears, B.: Vstupte do zóny. Allperss, Frýdek-Místek 1997
- Temelie, B.: Výživa podle pěti elementů. Eugenika 2002
- Young, R.O.: Schudnite odkyslením - Zázračné pH, NOXI 2009

Sekcia vývoj človeka:

- Carr, G.: Príbeh človeka z pohľadu vedy I. a II., Domino fórum 2006 číslo 4 a 5.
- Grasgruber, P.: Pokolelní Adama a Evy I., II., III., IV., V., National Geographic 2008,
- Pecháň, I., Kováč, G.: Prehľad biochémie človeka II., Vydavateľstvo SAV, Bratislava 2003, 197 s.
- Uhlíř, M.: Jak sme se stali lidmi, Nakladatelství Dokořán, Praha 2007, 318 s.

Sekcia ekonomika, marketing, filozofia:

- Brian T.: The 21 The 21 Absolutely Unbreakable Laws of Money. Audio disc, 2004a
- Brian T.: 21 Great Ways To Build A High Profit Business. Audio disc 2004b
- Brian T.: 21 Great Ways to Start and Build Your Own Successful Business. Audio disc 2004c
- Buzan, T.: Mentální mapování. Portál Praha 2007, 166 s.
- Friedman, M.: Kapitalizmus a svoboda. Liberální institut, Praha, 1993
- Friedman M., Friedmanová, R.: Svoboda volby. Liberální institut, Praha, 1992
- Gladwell, M.: Bod zlomu. Nakladatelství Dokořán, Praha 2007, 255 s.
- Gruber, D.: Zlatá kniha komunikace. Repronis, Ostrava 2005, 249 s.
- Hayek, F.A.: Osudná domýšlivost. Omyly socializmu. Sociologické nakladatelství, Praha, 1995
- Hayek, F.A.: Cesta k nevolnictví. Občanský institut, Praha, 1991a
- Hayek, F.A.: Právo, zákonodárství a svoboda (Nový výklad liberálních principů spravedlnosti a politické ekonomie. 1.) Pravidla a rád 2. Fatamorgána sociální spravedlnosti 3. Politický ráj svobodného lidu. Academia, Praha, 1991b

- Kelder, P.: Pět Tibeťanů. PRAGMA, Praha 1994
- Millman, D.: Cesta pokojamilovného bojovníka. Aquamarin, Bratislava 1993
- de Tocqueville, A.: Demokrace v Americe. 1. a 2. díl, Lidové noviny, Praha 1992
- Novak, M.: Duch demokratického kapitalizmu. Občanský institut, Praha, 1991
- Scruton, R.: Smysl konzervativizmu. TORST, Praha, 1993
- von Mises L.: Antikapitalistická mentalita. Občanský institut, Praha, 1994

Sekcia vízie o budúcnosti:

- Pilzer, P.Z.: The New Wellness Revolution, John Wiley & Sons, Inc. 2007, 280 s.
- Tracy, B.: Vytvorte si svoju vlastnú budúcnosť, Easton Books Bratislava 2006, 235 s.
- Toffler, Tofflerová, A.H.: Utváranie novej civilizácie, Bratislava 1993

Internetové zdroje o výžive, zdraví, športe:

www.mercola.com
www.sciencedaily.com
www.nationalgeographic.com
www.eatbetteramerica.com
www.menshealth.com
www.nutritionresearchcenter.org

Internetové zdroje o podnikaní, ekonomike, marketingu:

www.briantracy.com
www.zanebenefits.zanehra.com
www.paulzanepilzer.com