



10

DOPORUČENÍ

MAJÍ ZÁSADNÍ VLYV
NA TĚLO A MYSL

Jedná se o jednoduché a proveditelné změny, které ale mohou mít z dlouhodobého pohledu velký vliv na lepší fungování Vašeho těla.

Tyto změny doporučujeme provést hned na startu procesu **Vaší REVITALIZACE pro prvních 30 dní.**

1. Omezení konzumace potravin s vysokým obsahem cukru

Nadměrný **příjem cukru** může mít různé negativní **dopady na zdraví**.

1. Obezita:

Příliš mnoho přidaného cukru ve stravě může způsobit nadměrný příjem kalorií, což může vést k nárůstu hmotnosti a rozvoji obezity. Obezita je spojena s rizikem mnoha chronických onemocnění, včetně diabetu typu 2, srdečních chorob a onemocnění svalů a kloubů.

2. Diabetes typu 2:

Nadměrný příjem cukru byl spojen s výskytem diabetu typu 2. Přebytečný cukr může přetížit inzulínový systém, což vede k odolnosti vůči inzulínu a narušuje regulaci hladiny glukózy v krvi.

3. Problémy s játry:

Přebytečný cukr se může přeměňovat na tuk v pečeni, což může způsobit nafouknutí pečene a vést k nealkoholickému onemocnění pečene (NAFLD).

4. Kardiovaskulární onemocnění:

Nadměrný příjem cukru může přispívat k rozvoji faktorů rizika pro srdečně-cévní onemocnění, včetně obezity, hypertenze a zvýšené hladiny triglyceridů v krvi.

5. Zubní problémy:

Cukr může sloužit jako živná půda pro bakterie v ústní dutině, což může vést k tvorbě zubního plaku a kazů. Častý příjem sladkých potravin a nápojů může způsobit poškození zubní skloviny.

6. Narušení metabolismu:

Nadbytek cukru může ovlivnit citlivost na inzulín a regulaci metabolismu, což může vést k narušení energetického metabolismu a zvýšenému riziku metabolického syndromu.

7. Záněty:

Přebytek cukru může přispívat k chronickým zánětlivým procesům v těle, což může být spojeno s řadou onemocnění, včetně revmatoidní artritidy a dalších.

Zdravá a vyvážená strava s omezeným příjmem přidaného cukru je důležitá pro udržení celkového zdraví a prevenci chronických onemocnění.



2. Omezení konzumace smažených jídel

Konzumace smažených jídel může nést některá zdravotní rizika, zejména pokud je příliš častá.

1. Obezita:

Smažená jídla často obsahují vyšší množství kalorií, zejména z tuků, což může přispět k nadměrnému příjmu kalorií a nárůstu hmotnosti. Obezita je spojena s rizikem různých zdravotních problémů, včetně diabetu typu 2, srdečních onemocnění a hypertenze.

2. Kardiovaskulární onemocnění:

Smažená jídla často obsahují nasycené a transmastné kyseliny, které mohou zvyšovat hladiny „zlého“ LDL cholesterolu a zvyšovat riziko kardiovaskulárních onemocnění.

3. Diabetes typu 2:

Nadměrná konzumace smažených potravin může být spojena s vyšším rizikem vzniku cukrovky typu 2. Tuky v potravě mohou ovlivnit citlivost na inzulín a metabolismus glukózy.

4. Problémy s trávením:

Mastné potraviny, zejména smažené, mohou být obtížně stravitelné a způsobovat pálení žáhy, nadýmání a další zažívací problémy.

5. Záněty:

Smažené potraviny mohou přispívat k chronickým zánětlivým stavům v těle, což může být spojeno s rizikem vzniku různých onemocnění, včetně revmatoidní artritidy a dalších.

6. Problémy s kůží:

Vyšší příjem tuků způsobený konzumací smažených jídel může mít vliv na stav pleti a způsobovat akné a další kožní problémy.

7. Riziko tvorby karcinogenních látek:

Při smažení potravin při vysokých teplotách může docházet ke tvorbě karcinogenních látek, jako jsou acrylamidy a polycyklické aromatické uhlovodíky (PAU). Tyto látky byly spojeny s rizikem vzniku některých typů rakoviny.

Způsob přípravy jídla hraje klíčovou roli ve zdravé stravě. Omezování konzumace smažených jídel a volba zdravějších možností přípravy, jako je vaření, pečení nebo grilování, může přispět k udržení celkového zdraví.



3. Nahrazení bílého, rafinovaného cukru za třtinový cukr nebo stévie

Třtinový cukr a stévie jsou dvě alternativy k rafinovanému cukru z řepy, které mají některé specifické výhody.

Třtinový cukr:

Zpracování:

Třtinový cukr je méně zpracovaný než bílý cukr. Bílý cukr, také známý jako rafinovaný cukr, prochází vícefázovým procesem čištění, kde jsou odstraněny melasa a další nečistoty, což vede k jeho čisté bílé barvě a jemné krystalické struktuře. Na druhou stranu, třtinový cukr může projít méně intenzivním procesem rafinace, což znamená, že může zachovat více melasy a minerálů z cukrové třtiny.

Obsah minerálů:

Třtinový cukr může obsahovat určité množství minerálů, jako je vápník, železo a hořčík, které jsou přítomny v třtině.

Stévie:

Nízký energetický obsah:

Třtinový cukr je méně zpracovaný než bílý cukr. Bílý cukr, také známý jako rafinovaný cukr, prochází vícefázovým procesem čištění, kde jsou odstraněny melasa a další nečistoty, což vede k jeho čisté bílé barvě a jemné krystalické struktuře. Na druhou stranu, třtinový cukr může projít méně intenzivním procesem rafinace, což znamená, že může zachovat více melasy a minerálů z cukrové třtiny.

Vhodné pro diabetiky:

Třtinový cukr může obsahovat určité množství minerálů, jako je vápník, železo a hořčík, které jsou přítomny v třtině.

Podporuje zdraví ústní dutiny:

Stévie není metabolizována bakteriemi v ústní dutině a nemá proto vliv na tvorbu zubního plaku, který může způsobovat problémy jako kazy a potíže s dásněmi.

Přírodní původ:

Stévie se získává z listů rostliny *Stevia rebaudiana*, což je přírodní sladidlo. To může být atraktivní pro ty, kteří preferují přírodní a přirozenější alternativu.



4. Nahrazení klasické kuchyňské soli, solí himalájskou

Možné výhody používání himalájské soli:

Obsah minerálů:

Himalájská sůl obsahuje různé minerály a stopové prvky, jako jsou vápník, hořčík, železo, zinek a další. Tyto látky jsou důležité pro normální fungování těla a mohou přispět k dostatečnému příjmu minerálů.

Podpora elektrolytové rovnováhy:

Minerály obsažené v himalájské soli mohou hrát roli při udržování elektrolytové rovnováhy v těle. Elektrolyty jsou důležité pro správné fungování svalů, nervů a dalších buněk.

Přírodní původ:

Himalájská sůl je těžena ve vysokých horách v oblasti Himálaje, což může být vnímáno jako přírodní a nezpracovaná alternativa k rafinované kuchyňské soli.

Bez přídavku chemikálií:

Výrobci himalájské soli uvádějí, že tato sůl neobsahuje přídavky a chemikálie, které mohou být přítomny v průmyslově zpracované kuchyňské soli.

5. Nahrazení pasterizovaného kravského mléka mlékem rostlinným

Některé výhody rostlinného mléka ve srovnání s pasterizovaným kravským mlékem:
Rostlinné mléko (Ovesné, Sójové, Mandlové, Rýžové atd.):

Bez laktózy:

Rostlinné mléko je vhodné pro ty, kteří jsou intolerantní nebo alergičtí na laktózu, která se nachází v kravském mléce..

Nízký obsah nasycených tuků:

Většina rostlinných mlék obsahuje nižší množství nasycených tuků ve srovnání s kravským mlékem, což může být prospěšné pro kardiovaskulární zdraví.

Vhodné pro vegany a vegetariány:

Rostlinné mléko je alternativou pro ty, kteří se řídí veganskou nebo vegetariánskou stravou, protože se získává z rostlinných zdrojů.

Různé nutriční výhody:

Různé druhy rostlinného mléka mohou obsahovat různé výhody, jako jsou vitamíny, minerály, antioxidanty a vláknina, závisle na použité rostlině.

Snadná dostupnost pro osoby s intolerancí na bílkoviny kravského mléka:

Pro osoby s intolerancí na bílkoviny kravského mléka nebo alergií na mléko mohou být rostlinné alternativy vhodnou volbou.

6. Nahrazení pečiva z bílé mouky žitným a kváskovým chlebem

Pečivo z bílé pšeničné mouky:

Nižší obsah vlákniny:

Pečivo z bílé pšeničné mouky obvykle obsahuje nižší množství vlákniny ve srovnání s žitným chlebem, což může ovlivnit trávení a pocit sytosti.

Vyšší glykemický index:

Bílý chléb má obvykle vyšší glykemický index, což může způsobit rychlejší zvýšení hladiny cukru v krvi po konzumaci.

Některé zdravotní výhody žitného chleba a kváskového chleba ve srovnání s pečivem z bílé pšeničné mouky:

Žitný chléb:

Žitný chléb je oblíbený pro své jedinečné vlastnosti a potenciální zdravotní výhody, které nabízí. Zde je několik důvodů, proč byste mohli zvážit zařazení žitného chleba do své stravy:

Výživová hodnota:

Žitná mouka je bohatá na vlákninu, vitamíny skupiny B, železo, hořčík a další minerály. Vláknina je zvláště důležitá pro podporu zdravého trávení a může pomoci předcházet zácpě.

Nižší glykemický index:

Žitný chléb obvykle má nižší glykemický index (GI) než chléb vyrobený z bílé pšeničné mouky. To znamená, že po konzumaci způsobuje pomalejší a méně výrazný nárůst hladiny krevního cukru, což může být prospěšné pro lidi s diabetem nebo ty, kdo se snaží regulovat hladinu cukru v krvi.

Vitamíny a minerály:

Žitný chléb obsahuje různé vitamíny a minerály, včetně vitamínů skupiny B, železa, hořčíku a fosforu.

Ovlivnění hmotnosti:

Vysoký obsah vlákniny v žitném chlebu může přispět k pocitu sytosti, což může pomoci při kontrole hmotnosti tím, že snižuje celkový příjem kalorií.

Zlepšení trávení:

Žitný chléb může mít prebiotický účinek, což znamená, že podporuje růst prospěšných bakterií ve střevě. To může přispět ke zlepšení střevního zdraví a pomoci předcházet trávicím potížím.



Kváskový chléb:

Kváskový chléb je tradiční druh chleba, který se vyrábí fermentací těsta pomocí přírodního kvásku. Kvásek je kultura živých kvasinek a bakterií mléčného kvašení, která působí jako přírodní kypřící činidlo. Kváskový chléb je považován za zdravější alternativu k chlebu kynutému průmyslovými kvasnicemi z několika důvodů:

Snížený glykemický index:

Kváskový chléb má často nižší glykemický index než chléb vyrobený z průmyslových kvasnic, což znamená, že způsobuje pomalejší nárůst hladiny krevního cukru po jídle.

Lepší stravitelnost:

Fermentace při výrobě kváskového chleba pomáhá rozkládat lepek a další složky obilovin, což může usnadnit trávení a být vhodné pro osoby s mírnou citlivostí na lepek.

(Poznámka: Kváskový chléb však není bezlepkový a není vhodný pro lidi s celiakií.)

Vyšší obsah živin:

Fermentační proces může zvýšit dostupnost některých minerálů, jako jsou železo, zinek a hořčík, tím, že snižuje obsah fyátů, což jsou látky, které mohou bránit vstřebávání minerálů.

Přírodní konzervanty:

Kyseliny vznikající během fermentace, jako je kyselina mléčná, působí jako přírodní konzervanty, což může prodloužit trvanlivost chleba a pomoci zabránit růstu plísní.

Lepší tolerovatelnost pro osoby s inzulínovou rezistencí:

Některé studie naznačují, že kváskový chléb může být lepší volbou pro osoby s inzulínovou rezistencí, protože fermentace může snižovat odpověď inzulínu.

Chuť a aroma:

Kváskový chléb je oblíbený pro svou jedinečnou chuť, které jsou výsledkem dlouhé fermentace a kombinace kvasinek a bakterií mléčného kvašení.

Je důležité poznamenat, že výživový obsah kváskového chleba se může lišit v závislosti na použitých surovinách, jako jsou typy mouky a další přidané ingredience.

Pro maximální zdravotní výhody je vhodné vybírat kváskový chléb vyrobený z celozrnné nebo jiné výživově bohaté mouky.



7. Nahrazení průmyslově zpracovaných rostlinných másel klasickým máslem

Specifika průmyslově zpracovaných rostlinných másel:

Vysoký obsah nasycených tuků:

Některá průmyslově zpracovaná rostlinná másla mohou obsahovat vyšší množství nasycených tuků, což může být spojeno s vyšším rizikem kardiovaskulárních onemocnění.

Transmastné kyseliny:

Některá rostlinná másla mohou obsahovat transmastné kyseliny, které jsou spojovány s negativními účinky na zdraví srdce.

Přidané přísady:

Průmyslově zpracovaná rostlinná másla mohou obsahovat přidané přísady, jako jsou emulgátory, konzervační látky nebo umělá barviva, což může být nežádoucí ze zdravotního hlediska.

Vysoký obsah kalorií:

Některá rostlinná másla mohou mít vysoký obsah kalorií a tuků, což může být problematické pro ty, kteří sledují svůj energetický příjem.

Nízký obsah nutričních látek:

Některá rostlinná másla mohou mít nižší obsah důležitých živin ve srovnání s jinými zdroji tuků, jako je klasické máslo nebo oleje zdravých rostlin.

Riziko oxidace:

Rostlinná másla, zejména ta obsahující nenasycené tuky, mohou být náchylnější k oxidaci, což může vytvářet volné radikály a mít negativní vliv na buňky.

Ne všechna rostlinná másla mají stejné složení a některé mohou být zdravější než jiné.

Pokud chcete zůstat u rostlinného másla, je vhodné při jejich výběru pečlivě číst etikety a preferovat varianty s nižším obsahem nasycených tuků, transmastných kyselin a nepřidávaných umělých látek.

Možné výhody klasického másla pro lidské zdraví:

Dobrý zdroj tuku: Máslo obsahuje tuky, které jsou důležité pro několik klíčových funkcí v těle, včetně stavby buněk, absorpce vitamínů rozpustných v tucích a energetického metabolismu.

Vitamín A: Máslo je přirozeným zdrojem vitamínu A, který je důležitý pro správný vývoj a funkci očí, pokožky a imunitního systému.

Mastné kyseliny: Máslo obsahuje různé druhy mastných kyselin, včetně nenasycených a nasycených tuků, které jsou nezbytné pro zdraví srdce, mozku a dalších orgánů.

Cholesterol: Přestože máslo obsahuje cholesterol, výzkum naznačuje, že pro většinu lidí má omezený vliv na hladinu cholesterolu v krvi.

Antioxidanty: Máslo obsahuje některé antioxidanty, jako je vitamín E, které mohou pomáhat chránit buňky před poškozením volnými radikály.

Kyselina butyrát: Máslo může obsahovat kyselinu butyrát, což je typ mastné kyseliny, která má potenciálně prospěšné účinky na střevní zdraví.

Energetický zdroj: Tuky obsažené v másle poskytují koncentrovaný zdroj energie, což může být užitečné pro ty, kteří potřebují zvýšit kalorický příjem.

8. Omezení alkoholu (důležité hlavně v období detoxikace těla)

Nadměrná konzumace alkoholu může negativně ovlivnit očistu těla i snahu zhubnout:

Vysoký kalorický obsah:

Alkohol má vysoký obsah kalorií, což může přispět k energetickému přebytku a nárůstu hmotnosti, pokud není konzumován s mírou.

Inhibice spalování tuků:

Tělo preferuje spalování alkoholu před spalováním tuků. Přítomnost alkoholu v těle může zpomalit proces spalování tuků, což může ovlivnit snahu o redukci váhy.

Dehydratace:

Alkohol má diuretický účinek, což znamená, že může způsobovat dehydrataci. Nedostatek hydratace může narušit normální funkce těla, včetně metabolismu.

Ovlivnění metabolismu:

Alkohol může ovlivnit metabolické procesy v játrech, což může mít negativní vliv na schopnost těla efektivně zpracovávat živiny a spalovat tuky.

Snížená kvalita spánku:

Přílišná konzumace alkoholu může narušit kvalitu spánku. Nedostatek kvalitního spánku může ovlivnit hormony regulující hladinu cukru v krvi a chuť k jídlu.

Negativní vliv na trávení:

Přebytek alkoholu může podráždit trávicí systém a způsobit potíže s trávením, včetně nadýmání a nevolnosti.

Zvýšené riziko obezity a metabolických onemocnění:

Nadměrná konzumace alkoholu bývá spojena se zvýšeným rizikem obezity, metabolického syndromu a dalších zdravotních problémů. Při snaze o očistění těla a hubnutí je důležité konzumovat alkohol s mírou a zohlednit jeho kalorický obsah a potenciální negativní vlivy na metabolismus.

Dostatečný pitný režim

V období detoxikace je důležité dodržovat pitný režim. Doporučují se 2 litry čisté, neperlivé vody denně. Příjem vody je ale individuální záležitostí každého člověka, v závislosti na jeho tělesné hmotnosti, zdravotním stavu, fyzické aktivitě aj.

NO
ALCOHOL



9. Dostatečný pitný režim

V období detoxikace je důležité dodržovat pitný režim. Doporučují se 2 litry čisté, neperlivé vody denně. Příjem vody je ale individuální záležitostí každého člověka, v závislosti na jeho tělesné hmotnosti, zdravotním stavu, fyzické aktivitě aj.

Hydratace pro efektivní detoxikaci:

Dostatečný příjem vody je klíčový pro efektivní detoxikaci těla. Voda pomáhá odplavovat škodlivé látky a odpadní produkty z organismu prostřednictvím moči a potu.

Podpora činnosti ledvin:

Pitný režim je nezbytný pro optimální činnost ledvin, které mají klíčovou úlohu při filtraci krve a odstraňování toxických látek.

Rozpouštění a odplavování látek:

Voda slouží jako rozpouštědlo, které umožňuje efektivní transport živin a odplavování odpadních látek, což má významný vliv na čistotu krevního oběhu.

Podpora trávení:

Dostatečný příjem vody je klíčový pro správné trávení a pohyb potravy střevy, což může pomáhat odstranění toxických látek z trávicího systému.

Udržení optimální teploty těla:

Voda je klíčová pro termoregulaci těla, což znamená udržování optimální tělesné teploty. Správná teplota těla je důležitá pro efektivní fungování enzymů a metabolických procesů.

Zlepšení kvality pleti:

Dostatečná hydratace může přispět k zlepšení kvality pleti tím, že udržuje její vlhkost a pružnost. To může pomoci eliminovat toxiny prostřednictvím potu.

Prevence dehydratace:

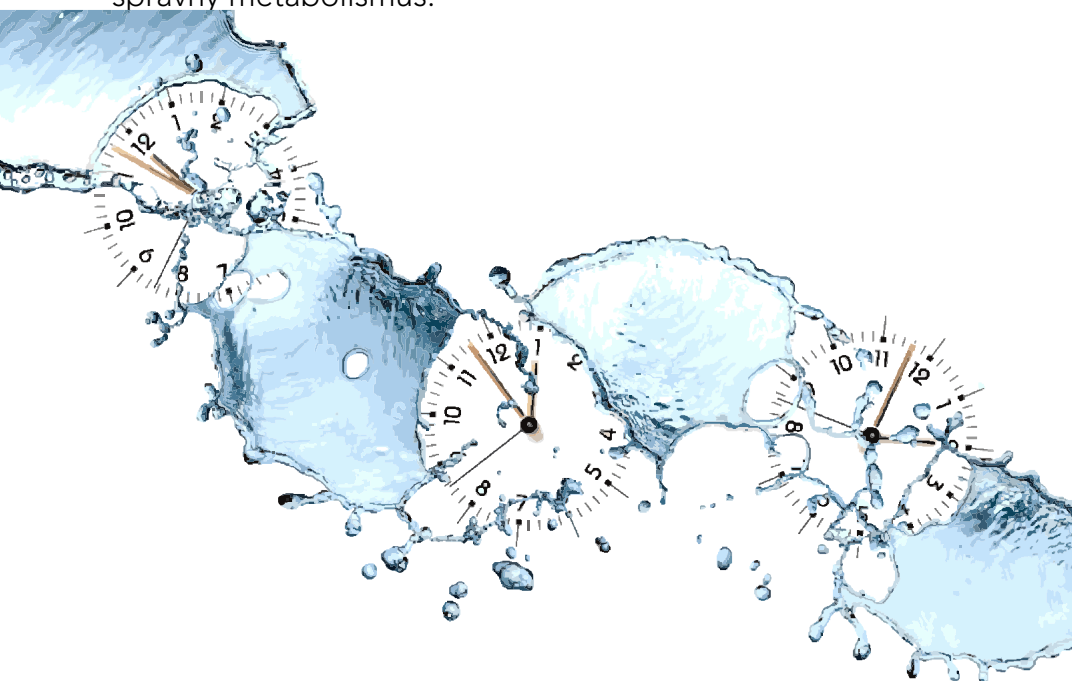
Dehydratace může ztěžovat orgánům a tělesným systémům efektivně odstraňovat odpadní látky. Pitný režim předchází dehydrataci a udržuje tělo v optimálním stavu pro detoxikaci.

Zlepšení energie a vitality:

Dostatek vody pomáhá udržovat energii a vitalitu těla, což může podporovat celkový detoxikační proces.

Podpora hubnutí:

Pitný režim může podporovat hubnutí tím, že napomáhá regulaci chuti k jídlu a podporuje správný metabolismus.



10. Dostatečně dlouhý spánek pro účinnou regeneraci těla

Délka spánku je individuální záležitostí každého člověka, doporučuje se 7-9 hodin z důvodu:

Regenerace mozku:

Během spánku probíhají procesy regenerace mozku, včetně konsolidace paměti, učení a emocionální regulace. Dostatek spánku podporuje optimální fungování kognitivních funkcí.

Fyzická regenerace:

Spánek hraje klíčovou roli v regeneraci svalů, tkání a orgánů. Hormony růstu jsou aktivovány během hlubokého spánku, což přispívá k opravě a regeneraci těla.

Imunitní systém:

Nedostatek spánku může oslabit imunitní systém, což zvyšuje náchylnost k infekcím a nemocem. Dlouhodobý nedostatek spánku může ovlivnit schopnost těla účinně bojovat proti chorobám.

Regulace hormonů:

Spánek ovlivňuje rovnováhu hormonů v těle, zejména hormony spojené s hladinou cukru v krvi, chutí k jídlu a stresovou odpovědí.

Mentální zdraví:

Dostatek spánku má pozitivní vliv na duševní zdraví a emoční stabilitu. Nedostatek spánku může zvyšovat riziko vzniku úzkosti, deprese a dalších psychických poruch.

Prevence chronických onemocnění:

Pravidelný dostatečný spánek byl spojen s nižším rizikem vzniku chronických onemocnění, jako jsou srdeční choroby, hypertenze a diabetes.

Rychlejší zotavování po zátěži:

Sportovci, kteří pravidelně cvičí, zaznamenávají při dostatečném spánku rychlejší zotavování a lepší sportovní výkony.

Kontrola hmotnosti:

Dlouhodobý nedostatek spánku může ovlivnit hladinu hormonu leptinu, který reguluje pocit sytosti, a zvýšit hladinu hormonu ghrelinu, který stimuluje chuť k jídlu. To může přispívat k nárůstu hmotnosti.

Zlepšení nálad a psychické výkonnosti:

Dostatek spánku má pozitivní vliv na náladu, psychickou výkonnost a celkový pocit vitality.

Prodloužení a zkvalitnění života:

Několik studií naznačuje, že dostatek spánku může přispívat k delšímu životu a celkovému zdraví.

Dlouhodobě nedostatek spánku může mít vážné důsledky pro fyzické i duševní zdraví. Je proto důležité věnovat pozornost kvalitě a dostatečné délce spánku jako součásti celkové péči o zdraví.

V prvních 14ti dnech detoxikace je dobré vynechat, nebo alespoň omezit vysilující sportovní aktivity.

