



## Revoluční dieta ve třech krocích

MUDr. Tomáš Kampe



Srdečně Vás zdravíme, milí LR-partneři,

vánoční svátky jsou za námi a přinesly nám spokojenost a pohodu, která ale může být narušena omezováním se ve stravování. Vždyť kdo by odolal nástrahám pestře prostřeného stolu! Proto nám nezřídka (typicky v tomto období) přibyla nějaká ta kila navíc.

**To, že nadměrná tělesná hmotnost** není jenom problémem kosmetickým, ale v podobě obezity už jde o závažné civilizační onemocnění, není snad potřeba ani připomínat. Ani to, že jeho řešením není krátkodobé dodržování různých módních diet. Důležité je, že pro jeho odstranění je nutná dlouhodobá změna životního stylu. Ta začíná právě změnou stravovacích návyků, přičemž je ale potřeba zabezpečit výživu a správnou funkci bilionů buněk, tvořících náš organismus a obohacovat je jak o základní, tak i doplňkové důležité látky ve formě dnes už opravdu nezbytných doplňků výživy.

**Obezita je nejčastějším metabolickým onemocněním** dneška. Vzniká tehdy, když příjem energie delší dobu převyšuje energetické potřeby organismu. V posledním desetiletí stoupl procento obézních lidí ve většině evropských států o 10 - 40 %. Řádově každý pátý člověk žijící v našich

zemích je obézní a každý druhý má nadváhu.

**Kdy hovoříme o nadváze?** Jestliže hmotnost těla převyšuje normální (ideální) hmotnost. Její vznik může být podmíněn: svalovou hmotou, obsahem vody nebo obsahem tuku. **Obezita** je patologický stav, který je způsoben nadměrnou tvorbou tuku a jeho nedostatečnou mobilizací ze tkání, kde se ukládá, i za fyziologických podmínek.

**Za obezitu považujeme** převýšení ideální hmotnosti **o více než 10 %**. Jedná se o **celoživotní multifaktoriálně podmíněné onemocnění**. Rozložení tuku v těle může být rovnoměrné, nebo postihuje převážně oblast břicha nebo jen gluteální oblast a stehna. Nadměrný viscerální neboli vnitřní tuk má větší neblahé účinky na zdraví než tuk podkožní. Věkem se procento tuku zvyšuje. Podíl tuku v organismu je ovlivněn kromě věku i pohlavím a etnikem. U žen tvoří tuk 28 - 30 % hmotnosti, u mužů je to 23 - 25 % hmotnosti.

**Zdravotní rizika obezity** jsou jednak mechanické přetěžování pohybového aparátu (váhonosných kloubů a páteře) a různé ortopedické potíže, tak i složité metabolické poruchy, které jsou shrnuty v pojmu Raevenův metabolický syndrom. Jedná se o hyperlipemii, vyšší hladiny škodlivých tuků a kyseliny močové v krvi, inzulinu odolávající cukrovku, vysoký krevní tlak a aterosklerózu se všemi jejími riziky.

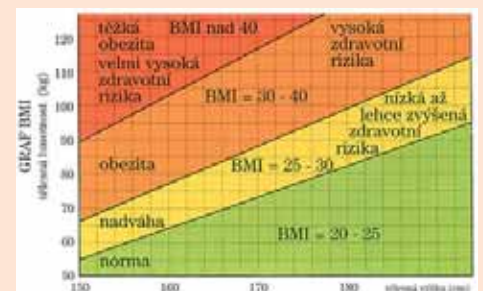
**Obezita snižuje kvalitu života a zkracuje jej v průměru o 9 let.** Míra zdravotního rizika odpovídá především stupni obezity. V případech těžké, chorobné obezity dochází někdy k různým poruchám dechu ve spánku, které v konečném důsledku mohou způsobit významné systémové změny v organismu následkem nedostatečného zásobování tkání kyslíkem.

**Důsledkem otylosti mohou být i vážné deprese a neplodnost. Je s ní proka-**

**zatelně spojen i vyšší výskyt těch nejzávažnějších onemocnění, jako jsou například některé zhoubné nádory.**

Nejlepším způsobem, jak zjistit, jak na tom se svou hmotností jsme, je **výpočet tzv. indexového čísla, vypočítaného z poměru tělesné výšky a hmotnosti (tzv. BMI neboli BODY MASS INDEX, česky lze přeložit jako index tělesné hmotnosti)**. Ten ale nelze chápat jinak, než jako orientační výpočet, protože samotná váha těla jako taková poskytuje pouze bezvýznamné číslo, nic neříkající o složení těla. I přesto se jedná o nejpoužívanější kalkulační na výpočet indexu, ukazujícího na problém nadváhy a obezity.

*Výpočet: tělesná výška v metrech se umocní na druhou a výsledek se vydělí tělesnou hmotností v kilogramech. Výsledkem je osobní BMI.*



grafické zobrazení závislosti zdravotního rizika na BMI

BMI se snaží vzájemně porovnávat výšku a hmotnost člověka. (Nezáleží na pohlaví a věku). Vypočítaná hodnota BMI nám pak napovídá, zda máme podváhu, hmotnost v normě, nadváhu nebo obezitu. Ale znovu opakujeme - pouze napovídá! Pro aktivní sportovce (a to nejen kulturisty) je tento index v podstatě nepoužitelný a zavádějící, taky se v této oblasti ani nepoužívá. BMI index je určen pouze pro běžnou populaci a nikoliv pro sportovce a nadšence, intenzivně se zabývající silovými sporty. (Je nepoužitelný i pro děti, těhotné a kojící ženy).



Jestliže člověk shodí nějaká přebytečná kila, nejenže se lépe cítí a lépe vypadá. Snížením hmotnosti o 5 - 15 % již dochází k významnému snížení rizika výskytu takových onemocnění (resp. jejich průběhu) jako jsou například cukrovka, vysoký krevní tlak, onemocnění pohybového aparátu či hladina tuků v krvi. **Takže: pokusit se snížit hmotnost i jen o pár kilogramů již samo o sobě má obrovský význam!**

A co říct těm, kteří již teď konstatují, že u nich žádná z diet jednoduše nefunguje? Jenom to, že nejčastější příčinou selhání je neschopnost změnit životní styl!

## Přinášíme Vám revoluční dietu ve třech krocích pro všechny, kdo se rozhodli pro změnu!

**V podobě našeho dietetického konceptu přinášíme řešení, které nevyžaduje hladovění, je zdravé, je odzkoušené a funguje!**

**Důležité: během celé diety je nutné vyřadit ze svého jídelníčku čtyři potraviny: brambory, těstoviny, rýži a bílý chleba.**

Snad se Vám bude zdát komické, že právě brambory, těstoviny a rýže, na které se dlouhou dobu pohlíželo jako na dobré, jsou najednou špatné, ale k tomu existuje jednoduché vysvětlení. Rýže, těstoviny, bílý chleba a brambory – to všechno jsou potraviny, které mají nejvyšší obsah sacharidů a na stůl prostřený k večeři dnes již nepatří.

Dříve bylo přirozené, že po tvrdém pracovním dnu, tehdy bez pomoci strojů, je nejlepší přijmout co nejvíce energie. V dnešním světě však již byla těžká práce nahrazena. Takový zahradník, který dříve tvrdě pracoval s motykou a lopatou, nyní sedí na sedadle pracovního stroje; sedlák, který dříve musel ruční kosou posekat celé pole, dnes pouze řídí sekačku, atd.

To znamená, že naše tělo již nemá takový výdej, jsme bohatě zásobeni energií a tak pokud přijímáme potravu s příliš mnoha sacharidy, vše se ukládá do tukových buněk.

Na sacharidech je totiž špatné zejména to, že všechno, co nespálíme, se později změní na tuk. A co normálně děláme po dobré vydatné večeři, která obsahuje těstoviny, rýži, brambory nebo bílý chléb? Většina lidí se dívá na televizi, a tudíž se sacharidy přeměňují na tuk. Pro tělo je tak k dispozici energie i na příští den, to pro případ, že „mu není dána možnost opatřit si na tento den potravu“.

Jenže když my v každodenním životě přijmeme toto neuvěřitelně vysoké množství sacharidů, objeví se další problém. Jestliže nenásleduje výdej energie, tělo začne s produkcí inzulínu. To vede k tomu, že zakrátko znovu dostaneme hlad. Ďábelské kolo se dává do pohybu. Jako příklad můžeme uvést hamburger. Je všeobecně známo, že tento fenomén dnešní doby netiší hlad, za krátkou dobu už nám zase kručí v žaludku!

Sacharidy v hamburgerech jsou lehce přeměnitelné a rychle zvednou hladinu krevního cukru, což vede k tomu, že tělo rychle vytváří inzulín, aby hladina krevního cukru opět poklesla. Jestliže vysoká hladina znovu klesne a tělo má k dispozici přebytek inzulínu, dostaví se „deficit cukru“, takže znovu chceme rychle jíst, abychom tuto reakci odstranili.

Tudíž: brambory, rýže, těstoviny a bílý chleba jsou během celé diety tabu.



## Náš dietní program ve 3 krocích

### Krok 1 – kontrola kyselin

O problematice překyselení jsme již psali v poradenské lince v díle 11. Takže jenom krátce na připomenutí. Při procesech látkové proměny tělo produkuje kyseliny samo – ale důležité zásady jako protipól již samo tvořit nedokáže. Potravina je kyselá, jestliže má kyselou chuť. Kyselinotvorná je tehdy, když při její proměně vzniká více kyselin než zásad a vodíkových iontů. Chuť přitom nehraje žádnou roli. Kupříkladu citron nebo ocet chutnají sice kysele, ale v těle se uplatňují jako zásady.

K „podkyselení“ organismu (alkalóze) nedochází prakticky nikdy, případný přebytek zásad dokáže tělo vyloučit bez jakéhokoliv poškození. Nedostatek zásad se v porovnání s tím vyskytuje mnohem častěji. Mnohé z poživatin a potravin ničí zásadité látky a nebo je mění tak, že se už nedají použít: bílý cukr, bílá mouka a produkty z nich vyrobené, i ztužené tuky působí jako „zloději zásad“, i když jsou ve své podstatě zásadité. Jinými producenty kyselin jsou např. alkohol, cigarety a káva. Nervové přetížení a stres se taky postarají o tvorbu kyselin, protože tělo na tyto situace reaguje tak, že nepřírozně aktivuje látkovou výměnu, a zásoby zásaditých protilátek v těle jsou tak pravidelně likvidovány.



Na začátku diety má velký význam hladina kyselin v těle, protože příliš vysoký obsah kyselin a kapaliny v těle vede ke špatné látkové výměně a nízké úrovni spalování. Z tohoto důvodu je třeba provádět orientační test moči na **pH pomocí pH testovacích proužků (obj. číslo 80103-1)**, a tím zjistit hodnotu kyselosti.



# FIGUAKTIV - DIETNÍ PROGRAM

**Ta by se měla pohybovat v rozmezí 6,8 až 7,4.** K ustálení této hodnoty použijeme náš vynikající produkt **ProBalance (obj. číslo 80102) s minerály, jako jsou hořčík, sodík, vápník a draslík.**

**V počáteční fázi se užívá dvakrát denně šest tablet nebo třikrát denně čtyři tablety.** Kyselina se tak neutralizuje a vytvoří se rovnováha, na kterou tělo

pozitivně reaguje tím, že uvolňuje kapalinu z těla. Tím částečně dochází ke ztrátě váhy, především ale ke zlepšení látkové výměny a spalování. Již po třech až čtyřech dnech je u většiny lidí vidět výsledek v hodnotě pH, a mnozí se cítí lehčeji, protože většina z nich již během těchto několika málo dnů ztratila 2 – 6 kg tělesné váhy (kapaliny). Vedle tohoto viditelného hmotnostního efektu se vyrovnaná hodnota pH ve formě nižšího obsahu kyselin v těle postará také o lepší pocit. Jakmile je hodnota pH nastavena, je možné dávkování omezit na 2 – 4 tablety denně.

Kyseliny je ale třeba nadále sledovat, protože při dietě se těžiště klade na ovoce a další jídla s obsahem kyselin. Hladina kyselin tedy musí být kontrolována a ovlivňována, a to tak, že se jednou týdně provede test a na jeho základě se podle potřeby hodnota upraví pomocí minerálů.

**Jakmile je toho dosaženo, můžeme začít s dietou.**

## **Krok 2 – spalování tuků**

Jádrem problému je naše strava a problémem naší stravy je vysoký obsah sacharidů. Nehladovíme, protože si bez námahy můžeme obstarat všechny potraviny a protože neprožíváme hlad, nespotřebovává naše tělo nikdy zdroje vytvořené ve formě

tukových buněk. Vysoký obsah sacharidů v potravě přispívá k tomu, že tělo dostává veškerou energii, kterou potřebujeme pro náš obvyklý všední den, ve kterém je ale tělesná práce výjimkou. To znamená, že všechna jídla s obsahem tuku jsou pro nás škodlivá, protože tuk je ihned ukládán. Vlastním problémem jsou sacharidy. Ty jsou naším zdrojem energie a palivem těla, takže musíme ovlivnit právě tento pramen, abychom nasměrovali tělo na jiný kurz.

**Další produkt, který potřebujeme pro naši dietu, je FiguAktiv - dietní instantní nápoj v prášku (dále jen FiguAktiv, obj. číslo 80201, 80202 nebo 80203), pečlivě sestavený potravinový doplněk, který dodá**



Vašemu tělu kompletní sestavu vitamínů a proteinů pro každý den. Tento produkt je tou pravou pomocí, kterou tolik potřebujeme.

**FiguAktiv - instantní polévky nejsou pro naši dietu vhodné!**

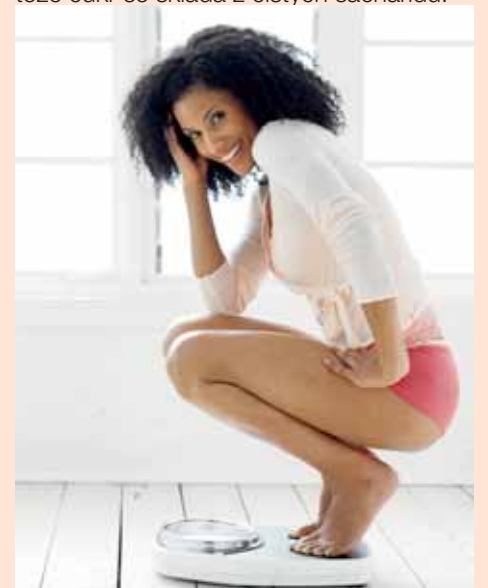
Jestliže po dobu tří dnů nesníme žádné sacharidy, přispěje to k tomu, že naše tělo donutíme mobilizovat energii jiným způsobem. **Zdrojem energie se tak stává naše tuková zásoba.** Tělo tudíž nabere kurz na změnu a začne k naší radosti se spalováním zásoby tuku. V této fázi spalování tuků musí být spalování podporováno. K tomu je vhodný česnek, mírně pálivé až pálivé

papričky jalapeños, bílé zelí, paprika, koření a také **FiguAktiv bylinný odtučňovací čaj.**

Nyní záleží na Vašem zájmu, jak rychle mají zásoby tuku zmizet. Jestliže kombinaci FiguAktiv a ovoce/zelenina budete užívat déle než 3 dny, dostaví se výsledek každý den.

Je ale třeba dávat pozor na to, že hladina kyselin se při spotřebě velkého množství ovoce může stát nestabilní. Proto častěji kontrolovat kyseliny! Pacienti s cukrovkou musí být opatrní s ohledem na ovocný cukr!

Je důležité, aby během fáze spalování tuku byla váha trvale sledována, protože tělo se nastaví na takové množství potravin, které je mu nabízeno. Jestliže se toto stane, zůstává váha na stejné úrovni. V této fázi se musí myslet na přechod k normální stravě, a to je úkol sám pro sebe. Zásadně ale vždy musíme brát v úvahu sacharidy, pokud aktivně neprovádíme žádný sport. V této přechodové době se doporučuje normální snídaně, například ovesné vločky s netučným mlékem, ale bez cukru, protože cukr se skládá z čistých sacharidů.





Musíme tedy žít pouze z ovoce, salátu a zeleniny. Normálně to není možné, protože bychom se po krátké době začali třást a v důsledku nízké hladiny krevního cukru by se dostavil pocit hladu, který je vyrovnáván mimo jiné také sacharidy. **Ale FiguAktiv řídí hladinu krevního cukru a inzulin** tak, abychom netrpěli nedostatkem cukru a trýznivým hladem. Také chuť na něco sladkého je tím pádem omezena.

Po dobu 14 dnů se užívá výhradně FiguAktiv - tři polévkové lžičce FiguAktiv, k tomu 300 ml vody a dobře promíchat. Současně jen ovoce, zelenina a FiguAktiv bylinný odtučňovací čaj (obj. číslo 80205). FiguAktiv bylinný odtučňovací čaj pomáhá k tomu, aby zmizel hlad, a udržuje v chodu spalování, ačkoliv žaludek nemá žádnou práci.

## Které ovoce a která zelenina jsou důležité v druhém kroku:

- jablka, aby se udržovala střevní mikroflóra
- banány, když se ohlásí chuť na jídlo a nebo když poklesne hladina krevního cukru, takže se člověk začne třást. Banány se výborně hodí právě k utišení tohoto nutkání, proto je také se stejným cílem jedí diabetici.
- červená paprika jedna denně, která se jí jednoduše umytá a syrová. Paprika zvyšuje spalování a trávení a je proto dobrým doplňkem k FiguAktiv-čaju.

K tomu všemu je bezpodmínečně potřebná ještě voda, která se musí pít ve větším množství (2 – 3 litry denně). Nedá se ale spoléhat na to, že stačí mít jenom jednoduše postavenou láhev vody v lednici, ale musíme mít vodu stále při sobě. To znamená v tašce, v kabelce apod. Na cestách se postarejte o to, abyste jednu nebo dvě láhve měli v autě. Člověk vypije daleko více, když má vždy nějakou tekutinu po ruce.

**Většina dietních programů pokračuje dál i poté, co se dosáhne bodu, ve kterém se tělo ustaví v rovnováze. Jestliže se v dietě pokračuje, ačkoliv se váha ustaví, zažije člověk ztrátu motivace a nestane se vůbec nic.**



Tudíž je třeba ihned poté, co se úbytek váhy upraví a ustálí (zpravidla se jedná o dobu cca 14 dnů), přejít na třetí krok – udržovací fázi.

## Krok 3 – udržovací fáze

Tato fáze stravování musí trvat nejméně stejně tolik nebo více dnů než je počet, po který trvala druhá fáze spalování tuku. Tak si může tělo po nějakou dobu brát jiné živiny, a jestliže je tato fáze překonaná, je spalování tuků opět pro tělo novinkou, a váha se znovu začne snižovat. Pro udržovací fázi jsou doporučeny potraviny ze čtyř nejspodnějších stupňů potravinové pyramidy od Waltera Willerta, která obsahuje následující složky.

### Příklady stravy:

**Dobré potraviny:** olivový, řepkový a jiné rostlinné oleje, zelenina, ovoce, oves, žito a špalda - druh rozpadavé pšenice (považována za zdravější alternativu výživy, s vyšším podílem minerálních látek a bílkovin).

**Střední:** maso, zejména hovězí, ryba a drůbež, vejčeka a jiné potraviny bez většího

množství tuku a sacharidů, mléčné výrobky od lehčího konce stupnice tučnosti.

### Směrnice pro ztrátu váhy:

1. krok - regulovat kyseliny
2. krok - spalovat tuky
3. krok - stabilizovat tělo

Kyseliny musí být regulovány důsledně. Následně si sami určete rychlost **Vašeho úbytku váhy, a to tím, že podle chuti a nálady střídáte krok 2 a krok 3.**

**Již jsou známy případy, kdy úbytek hmotnosti činil během několika měsíců až desítky kilogramů. A to přece stojí za to!**



Závěrem nám dovolte připojit radu pro všechny, kteří se v této chvíli rozhodli pro změnu:

## **Důležité je mít chuť a motivaci!**

Přejeme Vám všechno nejlepší do nového roku a těšíme se na brzké shledání na našich seminářích!

MUDr. Tomáš Kampe  
Libor Jirků



MUDr. Tomáš Kampe  
infolinka Aloe Vera pro Slovenskou republiku:  
+421 908 992 162  
možno volat  
(Po – Pá od 15.00 – 20.00 hod.)