



Nitrem k vysněné postavě



Je střevo skrytou pastí pro naši postavu?

Držíte přísnou dietu, odřikáte si každý kousek čokolády, cvičíte, ale když se podíváte do zrcadla, nevidíte to, co byste vidět chtěli? Na druhou stranu jiní lidé mohou jíst, co chtějí a tyto potíže nemají.

Řešení této záhady se opět nachází v našich střevech. Byla vědecky prokázána existence bakterií, díky kterým tloustneme (*Firmicutes*) a bakterií, které prospívají naší postavě (*Bacteroidetes*). Četné studie potvrzují, že střevní mikroflóra lidí s nadváhou se obvykle liší od střevní mikroflóry lidí s normální hmotností. Nerovnováha mezi těmito typy bakterií tak může být příčinou přetrvávající nadváhy.

To také vysvětluje, proč je u mnoha lidí dieta na program každý rok a třeba i několikrát do roka. Bohužel ale vede téměř vždy ke stejnému výsledku. Poté, co nám ubyde pár centimetrů v pase s velkým odřikáním, cvičením a potem ve tváři, jo-jo efekt krátce poté způsobí, že ručička na váze opět vystřelí nahoru.

A pro mnohé se směrem dolů nepohne vůbec nic - kromě dobré nálady. Za to je z velké části zodpovědný nadbytek „tukových bakterií“ *Firmicutes* ve střevech.

Firmicutes a *Bacteroidetes* jsou ve střevě obvykle přítomny ve vyváženém poměru. Studie však ukázaly, že u lidí s nadváhou jasně převažují bakterie *Firmicutes* a že poměr mezi *Firmicutes* a *Bacteroidetes* může být posunut až na 2000:1.

Firmicutes: „Tlouštíci“ v našich střevech

Pokud je ve střevě příliš mnoho těchto „tukových bakterií“ (agresivních klostridií z rodu *Firmicutes* štěpících vlákninu), má to jeden velký háček: Studie ukazují, že tyto bakterie aktivně rozkládají nestravitelnou vlákninu a získávají z ní energii. Výsledkem je, že postižené osoby přijímají **až o 20 % více kalorií** než je běžné množství energie obsažené v potravě - to může činit až 200-400 kalorií denně navíc! Firmikuty se navíc dobře cítí v těle osob, jejichž strava je bohatá na sacharidy (např. sladkosti, výrobky z bílé mouky apod.) a mohou se zde velmi dobře reprodukovat - a začarovaný kruh začíná! Z evolučního hlediska



dává existence Firmicutes dokonalý smysl. Pokud naši předkové uměli zacházet se svými zásobami potravy, měli větší šanci na přežití, a tedy i na rozmnožování v horších časech. Dnes, kdy máme všeho až moc, však tyto prapůvodní bakterie již nejsou požehnáním, ale prokletím. Je však důležité si uvědomit, že existují „dobří“ a „zlí“ zástupci rodu Firmicutes.

K dobrým firmicutům patří především naše laktobacily, které regulují hodnotu pH ve střevech a brání tak kolonizaci škodlivými zárodky. Škodlivá je například většina druhů klostridií, mezi kterými nalezneme i velké množství hnilobných organismů, jejichž zvýšenou přítomnost neomylně ucítíte při návštěvě toalety. Jedním z obzvláště agresivních zástupců je skupina klostridií XIVaR.

Bacteroidetes: Pomocníci při vylučování cukru

Naštěstí existují i bakterie, které nás na cestě k vytoužené postavě podporují, vědecky známé jako Bacteroidetes. Tyto bakterie ví, že není nutné metabolizovat všechny cukry a sacharidy, pokud již má člověk k dispozici dostatek energie.

Bacteriodetes tak zapouzdří přebytečný cukr, který je pak spolu se stolicí odváděn z těla ven. Tuto skutečnost lze jasně prokázat porovnáním tzv. zbytkové energetické hodnoty stolice lidí s normální a nadváhou. U štíhlých lidí je obsah kalorií ve stolici výrazně vyšší - **vylučuje se tedy více zbytečného cukru.**

Tyto bakterie, které „lichotí postavě“, jsou však anaerobní, tj. nejsou schopné přežít v prostředí s kyslíkem. Není proto možné tyto bakterie jednoduše pozřít ve formě probiotik, ale musíme jim ve formě jejich oblíbené potravy, tedy vlákniny jako je například jablečný pektin, zajistit, aby se jim v našich střevech dobře žilo.

Samotest: Ovlivňuje střevní mikrobiota Vaši postavu?

Když se vám nedaří dosáhnout vysněné postavy navzdory zdravé stravě a dostatečnému pohybu, pak se příčina může skrývat ve vašich útrokách. Následující test vám ukáže, zda je vaše střevo v rovnováze. Označte prosím všechna tvrzení, která jsou ve Vašem případě trefná:

Můj celkový zdravotní stav

- ☐ Často se cítím unavený(á), apatický(á) a bez energie.
- ☐ Trpím výkyvy nálad.
- ☐ Výkyvy nálad trpím několikrát do měsíce a také mě trápí potíže se spánkem.
- ☐ Moje schopnost soustředění je často velmi slabá
- ☐ Trápí mě alergie a opakující se infekce recurentes.

Mé trávení

- ☐ Často mě pálí žáha
- ☐ Plynatost je jednou z nepříjemných potíží mého každodenního života.
- ☐ Mám pocit, že mé trávení nefunguje správně.
- ☐ Často mívám zácpu nebo průjem, často se obobí i střídá.
- ☐ Někdy mě trápí bolesti břicha bez vysvětlitelné příčiny.

Mé stravovací návyky

- ☐ Rád jím sladká jídla a pečivo
- ☐ Můj jídelníček se skládá převážně z hotových jídel a nezdravých potravin.
- ☐ Výrobky z bílé mouky, jako jsou rohlíky a těstoviny, jsou nedílnou součástí mého každodenního jídelníčku.
- ☐ Ovoce a zeleninu nejím vůbec nebo jen velmi zřídka.
- ☐ Navzdory nezměněným stravovacím návykům v posledních letech neustále přibírám na váze.
- ☐ Pokusy o hubnutí mi dlouho nevydrží - vždycky se dostaví jo-jo efekt.

Pozor: Důležité je zjistit příčinu Trpíte-li opakovanými potížemi, které ovlivňují váš celkový zdravotní stav nebo trávení, poraďte se s lékařem.

.....

Celkový počet použitelné body:

Výsledek

0-2

Bodů

Vše v nejlepší formě!

Gratulujeme! Váš trávicí systém je ve skvělé formě. Pravděpodobně žijete zdravým životním stylem se zdravou stravou a dostatkem pohybu. Abyste zajistili, že vám vaše střevní mikroflóra bude i nadále dělat radost, měli byste dbát na vyváženou stravu s vysokým obsahem vlákniny, která jen zřídka obsahuje cukr a bílou mouku a zůstat fyzicky aktivní.

3-6

Bodů

Vaše střeva potřebují podporu!

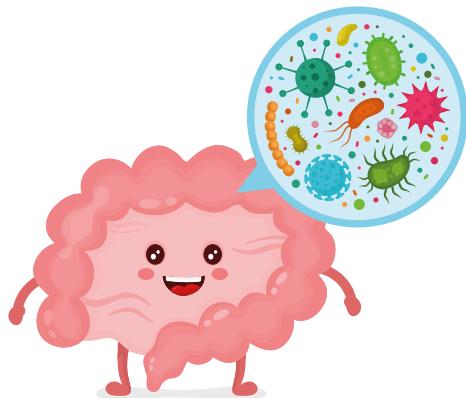
Je možné, že se změnilo složení vaší střevní mikroflóry. Zejména pokud máte problémy se svou tělesnou hmotností, může to být tím, že se ve vašem střevě vyskytuje příliš mnoho „tukových bakterií“ Firmicutes. Tyto bakterie aktivně rozkládají nestavitelnou vlákninu a využívají ji k výrobě energie. Tělo tak přijímá více kalorií, než kolik jich obsahuje potrava. Dobrou zprávou je, že se přebytečných „tukových bakterií“ lze zbavit např. s bakteriálními kmeny kombinovanými v OMNi-BiOTiC® *metabolic*.

7-16

Bodů

Vaše střevní mikroflóra vysílá SOS!

Ajá, zřejmě je něco opravdu v nepořádku s vaší střevní mikroflórou. Pokud není složení bakterií ve vašich střevech v pořádku, je dost možné, že tím trpí i vaše postava. Zda jsou vaše střevní bakterie skutečně v nerovnováze, můžete zjistit pomocí testu stolice. Kombinace OMNi-BiOTiC® *metabolic* s OMNi-LOGiC® APPLE PECTIN, doplněná o přípravek CHARANTEA® *metabolic* na podporu metabolismu (viz strana 9), je ideálním společníkem na cestě k vaší vytoužené postavě - samozřejmě spolu s dostatečným pohybem a vyváženou stravou.



Pomoc na cestě k vysněné postavě

Uabyste brzy viděli požadovaný výsledek na váze nebo v zrcadle, je třeba nejen podpořit střeva probiotickými bakteriemi a vlákninou, ale zároveň i přidat něco extra:

Hříchy, kterých se dopouštíte na naší postavě a zdraví

Cukr nejenže škodí postavě, ale také přispívá k různým **nemocem**. Nejznámějšími účinky jsou ztuhnutí jater a cukrovka. Ale věděli jste, že příliš mnoho cukru **škodí** zejména **našemu střevu**? Příliš mnoho „prázdných“ sacharidů totiž mění prostředí ve střevech - hodnota pH prudce stoupá, což znamená, že se prospěšné bakterie nemohou dále množit. Zároveň se ve střevech usazují škodlivé, hnilobné zárodky, které milují hodně cukru.

Průmyslově zpracované potraviny také obsahují mnoho látek, které škodí naší postavě a zdraví. Nejedná se však pouze o klasická hotová jídla, která obsahují příliš mnoho nezdravých tuků a sacharidů, **potravinářských doplňků a konzervantů** - i **údajně zdravé výrobky**, jako jsou müsli, ovocné jogurty nebo dokonce nakládaná zelenina, obsahují řadu přidaných látek, stačí se podívat se na složení!

Je všeobecně známo, že **stres** má negativní účinky na zdraví (střev), ale věděli jste také, že **stres se nám podepisuje i na postavě**? Vysvětlení je poměrně jednoduché. Stres vyvolává paniku i u našich střevních bakterií, které si v první řadě „dělají zásoby“ z látek, které v nouzi potřebují - konkrétně tuků a cukru.

Jak ukázala studie Národní akademie věd, **nedostatek spánku**, který jde často ruku v ruce se stresem, může také vést k nárůstu hmotnosti, zejména u žen.

„Jídlo“ pro dobré bakterie

Pro optimální osídlení střeva je obzvláště důležitá vyvážená strava. Ta by měla obsahovat **hodně vlákniny** coby potravu pro ty prospěšné střevní bakterie, které nesnášejí kyslík, a proto je nelze jednoduše pozřít.

Současně by měla obsahovat co nejméně cukru a špatných tuků aby se minimalizoval jejich vliv na naše zdraví.

Pohyb pro střeva a postavu

Pohyb je **nepostradatelným společníkem** na cestě k vytoužené postavě - nejen proto, že pohyb stimuluje střeva k vyměšování, ale také proto, že cvičení má pozitivní vliv na naše střevní bakterie a dokáže rychleji rozpouštět otravné tukové zásoby.

Je důležité najít si **několikrát týdně** čas na fyzickou aktivitu - ať už jde o rychlou procházku, návštěvu posilovny nebo taneční večer s přáteli. Klíčové je pravidelně aktivovat svůj metabolismus.

I v **každodenním životě** existuje řada způsobů, jak si dopřát trochu pohybu navíc, abyste dosáhli doporučeného limitu 10 000 kroků denně:

- ✓ Místo výtahu vyjeďte po schodech a projděte se několik pater.
- ✓ Nezvedejte vždy telefon v práci, ale zajděte si do sousední kanceláře na osobní rozhovor.
- ✓ Neparkujte vždy před vchodovými dveřmi, ale o kousek dál.

- ✓ Pokud cestujete veřejnou dopravou, místo čekání jděte jednu zastávku pěšky.
- ✓ Na kratší cesty používejte místo auta kolo – ušetří Vám to nervy při hledání parkovacího místa!
- ✓ Můžete se také procházet během telefonních hovorů s přáteli - nebo se sejít na společné procházce.



OMNi-BiOTiC® *metabolic* - K vysněné postavě skrze střevo

Čím je OMNi-BiOTiC® *metabolic* tak výjimečný?

OMNi-BiOTiC® *metabolic* kombinuje vědecky testované bakteriální kmeny, které se dokáží cíleně zbavit „tukových bakterií“ *Firmicutes* ve střevech a obnovují tak vyvážený poměr mezi bakteriemi *Firmicutes* a *Bacteroidetes*.

Stejně jako všechny produkty OMNi-BiOTiC® obsahuje OMNi-BiOTiC® *metabolic* pouze vědecky testované bakteriální kmeny, které se přirozeně vyskytují v lidském střevě (3 miliardy bakterií v jedné dávce):

Lactobacillus salivarius W57
Lactobacillus casei W56
Enterococcus faecium W54
Lactobacillus acidophilus W22
Lactobacillus rhamnosus W71
Lactococcus lactis W58
Lactobacillus plantarum W62

Kdy nejlépe užívat OMNi-BiOTiC® *metabolic*?

Pokud se i přes přísnou dietu a dostatek pohybu nedostaví kýžený výsledek nebo váha ukazuje neustálé vzestupy a pády, může být příčina ve vašich střevech. Zde je vhodné užívat vědecky testované bakteriální kmeny.

Užití:

1 sáček OMNi-BiOTiC® *metabolic* 1 x denně (= 3 g) cca 1/8 litru vody, počkejte alespoň 1 minutu, než se aktivuje, znovu zamíchejte a vypijte. Doporučujeme užívat pokud možno nalačno. Užívání po dobu několika měsíců se ukázalo jako velmi účinné.



Současně má smysl poskytnout bakteriím vylučujícím cukr cennou vlákninu ve formě OMNi-LOGiC® APPLE PECTIN.



Ideální doplněk

Ana cestě k vytoužené postavě naše tělo často potřebuje další vybranou vlákninu a jiná další „nakopnutí“, aby se metabolismus skutečně zrychlil:

OMNi-LOGiC® APPLE PECTIN

Cenná vláknina je potravou pro naše důležité střevní bakterie. Preference našich malých „pomocníků“ jsou podobné jako u nás lidí - různé bakterie dávají přednost různým typům vlákniny, aby se v našich střevech cítily dobře, usadily se zde a množily. Ty bakterie, které vylučují více cukru a jsou důležitými společníky na cestě k žádoucí postavě, milují jablečný pektin. Tato cenná vláknina má také tu vlastnost, že v žaludku a ve střevech nabobtná, a tím „zaplní“ trávicí trakt.

OMNi-LOGiC® APPLE PECTIN obsahuje pouze vysoce kvalitní jablečný pektin, je bez jakýchkoli přídatných látek a díky čistě rostlinnému obalu kapsle je vhodný i pro vegany. Stačí užívat 3 kapsle dvakrát denně - nejlépe s velkým množstvím vody nebo čaje, aby pektin mohl plně rozvinout své bobtnavé vlastnosti. Dlouhodobé užívání OMNi-LOGiC® APPLE PECTIN v kombinaci s OMNi-BiOTiC® metabolic se ukázalo jako velmi účinné.

CHARANTEA® metabolic

Při změně stravy tělo často potřebuje trochu času na to, aby se přizpůsobilo. Zrychlete svůj metabolismus na cestě k vysněné postavě - s dostatkem pohybu a správnými rostlinnými látkami! Jako obzvlášť účinná se ukázala hořká okurka, známá také jako hořký meloun, ampalaya nebo *Momordica charantia*. Tato exotická rostlina je vysoce ceněna coby „aktivátor metabolismu“ a již dlouho se používá v asijském lidovém léčitelství. Hořké látky, které rostlina obsahuje, jsou důležité také pro trávení - potlačují chuť na sladké.

Momordica charantia je bohatá na cenné rostlinné látky, a proto je volbou pro CHARANTEA® metabolic. V unikátním výrobním procesu se plody zpracovávají tím nejšetrnějším možným způsobem. V závislosti na vašich osobních preferencích si můžete hořkou okurku v CHARANTEA® metabolic vychutnat jako čaj, ochucený citronovou trávou a mátou nebo skořicí. Doporučujeme ji užívat v těhotenství a při kojení.

