

METABOLIC BALANCE - NOVÁ NADĚJE V BOJI PROTI CIVILIZAČNÍM CHOROBÁM

Mgr. Jiřina Kubcová

Civilizační choroby jsou skupinou onemocnění, která trápí mnoho obyvatel „moderního“ světa a jsou právem obávaným **strašákem pro výdaje ve zdravotnictví**. Mezi civilizační choroby zařazujeme například **diabetes mellitus II. typu**, kterým jen v České republice trpí neuvěřitelný jeden milión lidí, **hypertenzi**, **srdečně cévní choroby**, **nádorová onemocnění**, **poruchy metabolismu tuků**, **dnu**, **jaterní choroby**, **poruchy pohybového aparátu**, **psychické poruchy** a také **obezitu**.

Obezita – která je v současné době nazývána světovou pandemií, je v popředí zájmu, protože obezita přímo ovlivňuje vznik mnoha civilizačních chorob. Podle statistik WHO z roku 2007 v Evropě trpí nadváhou nejvíce muži v Německu - 75,4%, za nimi se statečně drží Češi se 73,2% a na třetím místě jsou Řekové - 73%. U žen je to podobné. Na prvním místě jsou Němky s 58,9%, za nimi Angličanky s 58,5% žen s nadváhou a na třetím místě jsou Kypřanky s 58%. Češky na čtvrtém místě jsou na tom o něco lépe než čeští muži – nadváhou trpí „pouze“ 57,6%. Na posledních místech se kolem 50% obyvatel s nadváhou drží Italové a Francouzi a kolem 35% Italky a Francouzky. A přitom k prevenci v boji proti nadváze a civilizačním chorobám stačí tak málo – **změnit svůj životní styl – správně se stravovat a trochu více se hýbat**.

Z posledních výzkumů vyplývá jedno velice důležité zjištění. Na ukládání tuků se **nepodílí ani tak strava bohatá na tuky** (jak se doposud předpokládalo a publikovalo), ale především **strava složená z většího množství sacharidů** – bílého pečiva, sladkého pečiva, sušenek, oplatek, zákusků a velkého množství těstovin, brambor a dalších většinou špatně tepelně upravených příloh. U dětí potom k vývoji obezity přispívá nadměrná konzumace sladkých nápojů. Je dokázáno, že spotřeba cukrů přijímaných v této podobě u současného člověka výrazně stoupá. A nejhorší je na tom, že **špatné návyky ve stravování** si s sebou každý nese už od dětství. Je jasné, že člověk, který se stravuje ve větším množství stravou tvořenou sacharidy s krátkým řetězcem, má častěji hlad a při normálním pohybovém režimu ukládá mnohem více zásobních látek než člověk, který se stravuje vyváženou stravou a potravinami s dlouhým sacharidovým řetězcem. Protože na nás ze všech stran útočí různé fast foody a další rychlá občerstvení a tato strava je nejen snadno dostupná, ale pro většinu lidí i chutná, není se co divit, že **obézních stále přibývá**.

Na toto téma už bylo řečeno a napsáno mnoho. Ale přesto si myslím, že je nutné se zmínit o programu **Metabolic balance**. Jedná se o zcela **nový**, velice **jednoduchý**, **levný** a člověka **nezatěžující způsob**, jak výrazně pomoci obézním a především hodně obézním lidem.

Metabolic balance je v Čechách téměř neznámý program na úpravu látkové výměny. Je to jedna z nejjednodušších a nejúčinnějších metod, jak pomocí úpravy životního stylu a stravování může téměř každý člověk

- trvale vyřešit problémy s hmotností
- podpořit celkově svůj zdravotní stav
- posílit svoji energii a vitalitu
- prodloužit si život a přitom zůstat zdravý a fyzicky zdatný

Metabolic balance je program sloužící k **individuální úpravě metabolismu** a **umožňuje** regulaci tělesné hmotnosti směrem dolů i nahoru (**zhubnout i přibrat**). Byl vyvinut německými lékaři a odborníky pro výživu. Umožňuje individuálně změnit stravovací návyky každého člověka, jíst naprosto vyváženě a zdravě a přizpůsobit jídelníček na míru metabolismu kteréhokoli jedince.

Základ programu tvoří **osobní jídelní plán**, který je vyhotoven podle výsledků aktuálního laboratorního vyšetření a údajů o zdravotním stavu každého jednotlivce. **Individuálně sestavené jídelní plány** jsou rychle pochopitelné a jednoduše proveditelné. Obsahují **potraviny pro tělo prospěšné** – hodně čerstvé zeleniny a kvalitních bílkovin a naopak zde nenajdete nezdravé tuky, sacharidy s krátkým řetězcem a vyloučeny jsou také primární alergen – mléko a bílá mouka.

Takto sestavený plán by měl přispět k **regulaci tělesné hmotnosti**, posílení **zdravé látkové výměny** a s ní souvisejícího **tělesného stavu i duševní pohody**. Protože je to **individuální plán** vytvořený podle laboratorních výsledků každého zájemce, je **určen pouze jemu** a nikomu jinému. Může ho ale používat po celý zbytek života vždy, když bude chtít pročistit a ozdravit organismus a znovunastartovat a zrychlit metabolismus.

Proč se to tak děje a **k čemu v organismu** při změně stravy **podle Metabolic balance** dochází? Pokud jsou lidé zvyklí na **zvýšený příjem sacharidů** s krátkým řetězcem, vede to ke **zvýšenému vyplavování inzulínu** do organismu. Ten způsobuje **homeostázu, zvýšené ukládání zásobního tuku, zhoršuje metabolismus tuků**, což se projeví **zvýšeným množstvím triacylglycerolů** v krvi, **zvyšuje hladinu cholesterolu** v krvi a podílí se na **zvýšeném vyplavování cortisolu a adrenalinu** do organismu. S tím souvisí další projevy, které zde nebudu rozvádět. Přesně toto se **Metabolic balance** snaží eliminovat. **Způsob stravování podle Metabolic balance** naopak vede ke **sníženému vyplavování inzulínu, zvýšenému odbourávání tuků, fibrinolýze, zvýšenému vyplavování DHEA (dehydroepiandrosteron)** - má **protiobezitní efekt** – působí na metabolismus tuků v několika metabolických cestách, které udržují isoenergetický stav, působí proti stárnutí buněk, zvyšuje imunitu a ovlivňuje spolu s melatoninem krevní tlak. V případě **dodržování Metabolic balance** je ve zvýšené míře produkován **Melatonin**. Tvoří se v šišince a ovlivňuje REM fázi spánku, je důležitý jako antioxidant zejména pro mozek, zpomaluje známky stárnutí a prodlužuje život, snižuje cholesterol v krvi a zlepšuje průtok krve v organismu. Podporuje funkci štítné žlázy, zvyšuje produkci růstového hormonu hGH a celkově zvyšuje imunitu organismu. Potlačuje známky premenstruačního syndromu a inhibuje lidské buňky, které by mohly způsobit rakovinu prsu. Snižuje úzkostlivost zejména v noci. Nedostatek melatoninu způsobuje poruchy spánku, neschopnost usnout, předčasné stárnutí očí, deprese, úzkost, ztrátu paměti a celkové zhoršení

mozkových funkcí. Dále se při dodržování stravování dle Metabolic balance **zvyšuje produkce hGH – humánního růstového hormonu**. Dospělý člověk s deficitem růstového hormonu může pomocí programu Metabolic balance a tím pomocí zvýšeného vyplavování hGH opětovně získat původní tělesnou hmotnost, normalizuje se distribuce tělesného tuku, zvyšuje se objem svalové hmoty a zvyšuje se mineralizace kostí.

Samotný program Metabolic balance probíhá ve 4 fázích

V první – **přípravné fázi** – dochází k pročištění organismu a přípravě na nový stravovací režim.

Ve druhé – **přísné fázi** – klienti se stravují podle přesně předepsaného jídelníčku a jí pouze doporučené potraviny. Výhodou této fáze je, že ji klient může držet tak dlouho, dokud nedosáhnete vysněné hmotnosti a nebo nedojde k úpravě laboratorních výsledků. V této fázi jí klient pouze 3x denně, což je u dříve doporučovaných redukčních postupů naprosto převratná myšlenka. Nepočítá si kalorie, jí jídlo, které má naplánované v přesných dávkách. Strava je svým složením vyvážená s nízkým obsahem sacharidů a vyšším obsahem bílkovin. Je jednoduchá na přípravu a šetří klientův čas i peněženku.

Ve třetí – **přechodové fázi** – dochází k postupnému přidávání dalších potravin

Ve čtvrté – **udržovací fázi** – se klient dostává k normálnímu běžnému jídelníčku. Pokud nechce přibírat na váze a chce si i nadále udržet laboratorní hodnoty ve fyziologických mezích, je důležité **dodržovat pravidla**, která Metabolic balance doporučuje pro druhou a třetí fázi a hlavně nezapomínat dostatečně pít.

Povzbudivý u tohoto programu je **váhový úbytek u obézních lidí**, který činí až 7 kg za měsíc a to **bez jojo efektu !!!** Jak jsem se přesvědčila **vyšetřením na Bodystatu**, jedná se o **váhový úbytek pouze v tucích**, což je pro redukci váhy důležité. Zároveň dochází k **poklesu krevního tlaku** u hypertoniků, **poklesu hladiny glukózy v krvi** a k **poklesu hladiny cholesterolu** a to tak výrazným způsobem, že je nutné pravidelně tyto hodnoty sledovat a v případě významného poklesu konzultovat s lékařem další léčebný postup. Dále dochází ke **zlepšení kožních a alergických problémů**, vysoká úspěšnost je zaznamenána u **odstraňování menstruačních migrén a klimakterických obtíží** (tam je účinnost téměř 100%) a program také pozitivně ovlivňuje **kvalitu spánku** a tím celkově **psychický stav člověka**.

Program je určen **dětem od osmi let a všem dospělým** bez dalšího věkového omezení. **Do programu nelze zapojit:**

- děti mladší osmi let
- těhotné a kojící ženy
- nemocné užívající neuroleptika
- nemocné se selhávajícími ledvinami a těžkým onemocněním jater

Nemocní, kteří jsou z důvodu nadváhy v lékařském ošetření a nebo kteří trpí nebo trpěli onemocněním, při kterém by mohlo být snížení váhy nevhodné, se mohou zapojit do programu **pouze po předchozí konzultaci s lékařem**.

Tento program je velice vhodný zejména **pro obézní a velmi obézní jedince**, a to proto, že **v prvních čtrnácti dnech dodržování přísné fáze klienty nenutíme ke zvýšené tělesné aktivitě**, která je pro takto silné klienty velice problematická. Po čtrnácti dnech, kdy většinou dochází k vylepšení laboratorních výsledků postupně klientům doporučujeme zařadit tělesnou aktivitu – především aerobní aktivity – chůzi s nordick- walking holemi, plavání nebo aqua fitness, jízdu na kole. Zařazení těchto aktivit u velmi obézních, kteří se většinou vůbec nehýbali, je dostačující a další aktivity přidáváme až po takovém váhovém úbytku, který umožňuje klientům docházet na cvičení k osobnímu trenérovi a tady už je cvičení cíleně zaměřeno na zpevnění těla a vytváření nové svalové hmoty.

Samozřejmě, že program využívají i klienti, kteří chtějí shodit jen několik kilogramů. Dokonce bych řekla, že jich je většina. Pro ně je tento program vhodný především proto, že si pročistí a odkyslí organizmus, shodí přebytečné kilogramy bez větší námahy a naučí se kontrolovat a vybírat si takové potraviny, které jsou jejich tělu blízké.