OBSAH

ANALÝZA METABOLISMU 10

CO JE TO METABOLISMUS? 13

STAVEBNÍ KAMENY METABOLISMU 14

ENERGETICKÁ A LÁTKOVÁ PŘEMĚNA 16

PORUCHY METABOLISMU, JEJICH PŘÍČINY A DŮSLEDKY 17

VLIV VÝŽIVY NA METABOLISMUS 20

SACHARIDY – RYCHLÉ PALIVO PRO NÁŠ MOTOR 21

Komplexní (dobré) a jednoduché (špatné) sacharidy 21

Sacharidy v metabolismu 22

Vliv inzulinu na buněčný metabolismus 26

Vliv inzulinu na hormonální systém 28

Vliv inzulinu na hlad 30

Cesta z inzulinové pasti 31

TUK – ŽIVOTNĚ DŮLEŽITÝ ZDROJ ENERGIE A STAVEBNÍ MATERIÁL 33

Jaký olej na smažení? 35

Cholesterol – ochrana buněk 36

BÍLKOVINY – ŽIVINY, KTERÉ NÁS ZASYTÍ A UDRŽUJÍ V KONDICI 39

Překyselení kvůli nadměrnému příjmu bílkovin? 40

Sláva vejcím ke snídani 41

Má smysl vegetariánská nebo veganská strava? 42

ELEKTROLYTY 43

Draslík 44

Sodík 44

Vápník 45

Hořčík 46

VITAMINY 46

CO JE TO ZDRAVÁ STRAVA? 48

KAŽDÝ JSME JINÝ 49

GENETICKÝ METABOLICKÝ TYP 52

ZPŮSOB ŽIVOTA A STRAVOVÁNÍ Z HLEDISKA VÝVOJE 52

KREVNÍ SKUPINA JAKO GENETICKÁ VLASTNOST 54

ŠEST KREVNÍCH SKUPIN A METABOLICKÉ TYPY 55

Krevní skupina 00 58

Krevní skupina BB 59

Krevní skupina B0 60
Krevní skupina AA 60
Krevní skupina A0 61
Krevní skupina AB 61
METABOLICKÉ TYPY PODLE RYCHLOSTI SPALOVÁNÍ 62
OSMNÁCT GENETICKÝCH TYPŮ METABOLISMU 63
NOVÝ POHLED NA POTRAVINY 64
ANTINUTRIENTY, ZBRAŇ PŘÍRODY 65
Saponiny 65
Inhibitory enzymů 66
Alkaloidy/solanin 66
Lektiny 67
POTRAVINY Z POHLEDU METABOLISMU 71
OBILOVINY – STARÉ A NOVÉ POZNATKY 71
Pšenice – problematická potravina 74
Jsou celozrnné obiloviny zdravé? 79
JE MLÉKO OPRAVDU ZDRAVÉ? 81
Kasein, bílkovina kravského mléka 81
Nesnášenlivost laktózy 82
Mléko a osteoporóza 83
Mléko je na konci potravinového řetězce 84
BRAMBORY, RAJČATA A DALŠÍ ROSTLINY ZE ZÁMOŘÍ 85
PŘÍDATNÉ LÁTKY V POTRAVINÁCH 86
CO TEDY VLASTNĚ MŮŽETE JÍST? 87
ÚČINKY POTRAVIN, KTERÉ JSOU PRO METABOLISMUS CIZÍ 88
NARUŠENÁ STŘEVNÍ BARIÉRA, SYNDROM ZVÝŠENÉ PROPUSTNOSTI STŘEV (*LEAKY GUT*) 88
Příčiny narušení střevní bariéry 90
Zjištění stavu pomocí laboratorního vyšetření 91
Léčba syndromu zvýšené propustnosti střeva 92
CHRONICKÝ ZÁNĚT NÍZKÉHO STUPNĚ – VÝCHOZÍ BOD MNOHA NEMOCÍ 93
Spouštěč: potraviny, které jsou pro metabolismus cizí 94
Spouštěč: časté jídlo 95
Spouštěč: energeticky bohaté potraviny s obsahem sacharidů 96
Spouštěč: nesprávný poměr omega-6 a omega-3 mastných kyselin 97
Spouštěč: neustálý stres 99
Důsledky zánětu nízkého stupně 100

REAKCE NA POTRAVINY
– PŘÍČINY V METABOLISMU 100
Potravinové alergie 101
Potravinové intolerance 102

CESTA KE ZDRAVÉMU METABOLISMU 107
VITÁLNÍ A METABOLICKÁ ANALÝZA 108
Játra a žluč – dělníci na noční směně 109
Slinivka břišní – orgán s dvojí funkcí 110
Štítná žláza – motor metabolismu 111
Komplexní laboratorní vyšetření 112
Shrnutí 121
Individuální jídelníček podle metabolického programu ***gesund + aktiv*** 122
Frekvence stravování 125
JEZTE POMALU A DOBŘE ŽVÝKEJTE 126
NEUSTÁLÝ STRES – Z PŘIROZENÉ REAKCE SE STÁVÁ PROBLÉM 127
Užitečné rady pro zvládání stresu 128
NEDOSTATEK POHYBU 130
METABOLICKÉ PORUCHY ZPŮSOBENÉ VLIVY PROSTŘEDÍ 131
HOŘKÉ LÁTKY 132

ZÁVĚREM 134
O AUTOROVI 136