



MÍSTO ČINU: HLAVA

Vyznáte se ve vědě o chuti na jídlo? Bez poznatků o tom, jak na jedení či nejedení mozek, který je tam nahoře šéfem, reaguje, nemusíte v podstatě podstupovat žádnou dietu. Hlad nebo chuť na jídlo jsou totiž vždy silnější než vůle. Mozek, který vymyslel supermarket, se s ním dnes musí učit zacházet – jinak by nás zabil. V mysli bychom měli mít pod kontrolou také stres. O tomto docela speciálním původci obezity se dočtete víc od strany 96.

Síla myšlenek

Věta „Chci zhubnout“ vůbec nepomůže. To chce mnoho lidí. A přece zůstanou obézní. Ne, ne ... tajemství je ukryto v hezké větičce: „Musíte chtít, co chcete.“ Co zde znamená chtít? Úplně jednoduše to znamená, že se za tím vším skrývá chtění, které se schovává za povrchním „já chci“. Jinak řečeno, za vědomím se skrývá mocné podvědomí.

Trochu blíže je tato tajuplná věta vysvětlena v jedné dost obsáhlé knize s černým obalem, která je stará přibližně 2 000 let. Najdete v ní trochu přesnější vysvětlení: O všem, za co se modlíte a prosíte, věřte, že jste dostali, a také to dostanete.“ (Marek 11, 24). Ani vy byste takové knihy a takové tajuplné věty neměli jednoduše odsouvat bokem. Sestupte ze svého trůnu a uznajte, že jiní lidé nejsou úplně hloupí. Že lidé, kteří takové věty formulovali, možná něco věděli. Věděli, že by se jejich život změnil ... okamžitě, teď!



Dovolte mi vlastními slovy vysvětlit tuto krátkou větu. Stojí v ní: Dostanete všechno, co chcete. Nestojí v ní: Možná, snad nebo eventuálně, ale stojí v ní: Dostanete. Musíte jenom věřit, že to již máte. Slovu věřit sotva někdo rozumí. Nejde o nic tajuplného, mysteriózního, dá se to ale úplně přesně vysvětlit z přírodovědeckého hlediska.

Asi takto: Ne váš mozek, ne vaše „já chci“, ne vaše vědomí, ale vaše podvědomí. Takže to, co se za vědomím skrývá. Souvisí to s pocitem a intuicí. Vaše podvědomí to už tedy musí mít – a vy to teď a tady úplně reálně dostanete.

Tato výše uvedená věta je dle vědců základem dnešního výzkumu placebo. Dnes se ví – je to samozřejmě vědecky dokázáno, že ten, kdo věří v medicínu, v lékaře, v úspěch, má již vyhráno.

Cesta přes nevědomí

Jak se dostanete k podvědomí? Úplně jednoduše, když vypnete své vědomí. Logicky. Svě vědomí pociťujete neustále. Se sebou samým totiž klábosíte pořád. Debatujete. Diskutujete. Ustavičně. Všimněte si toho, když si večer lehnete do postele. Všimněte si toho při jízdě autem. Všimněte si toho, když jste na chvíli sami. Neustále se ve vašem mozku mluví. To je vaše vědomí.

Kdybyste ho vypnuli, nebo jak by řekl odborník, kdybyste svůj vnitřní dialog zastavili, měli byste rázem přístup ke svému podvědomí. A kdyby bylo podvědomí přístupné, mohli byste si pak splnit své přání. Mohli byste se totiž vidět jako štíhlí, takže jimi už být ... a ono by se to dostavilo.

To je zatím vše v pořádku. Ale jak svůj vnitřní dialog zastavit? I tady opět platí, že se nemusíte nic učit, nic studovat, nemusíte se vůbec namáhat. Dokážete to už nyní. Platí to mimochodem pro téměř vše, co vám je v těch tak moudrých příručkách vyprávěno. Umíte to totiž už dávno.

Vyspěte se jednoduše doštíhla

Potřebujete si jenom večer lehnout do postele. Úplně těsně před spaním, když do spánku jenom vklouznete, pak je vaše vědomí už vypnuté a podvědomí dokořán otevřené. Dá se to dokázat. Ve spánkové laboratoři. Pomocí vyšetření EEG (tj. elektroencefalograf). Dá se změřit, jak se těsně před spaním mozkové vlny zpomalují, jak upadají do hladiny alfa, kterému u jiných národů odpovídá slovo „tranz“. A vy víte, že se s podvědomím mluví pomocí obrazů. Ne slovy. Pomocí obrazů, kterými se ponoříte do spánku, ty vaše podvědomí rozezná a vysloví nádherné slova: „Chtěl bys? Můžeš to mít. Každou chvíli. Jsem tady jenom pro tebe.“

A přesně tak během spánku zhubnete.

NA KUS ŘEČI

Svalový trénink prostřednictvím myšlenek

Víte, jak jsem po svém úrazu v nemocnici bez využití pohybu trénoval své svaly? Sílou myšlenek. Vědci kolem osoby Guanga Yue z kliniky Cleveland Clinic Foundation v Ohio totiž prokázali, že je svaly možné vybudovat pouze sílou myšlenek. Testované osoby musely své svaly napínat jenom v myšlenkách pětkrát týdně. Už po dvou týdnech se svalová hmota svalu pohybovaného čistě meditativně zvětšila přibližně až o 13,5%. Vysvětlení: Svaly se hýbou, když od takzvaných motorických nervových buněk dostanou příslušný signál. Vystartování těchto neuronů závisí na síle elektrických impulzů vyslaných z mozku. „To naznačuje, že je sílu svalu možné i zvýšit, přičemž se z mozku motorickým neuronům pouze pošle silnější signál,“ spekuloval Yue. A měl pravdu. Můžete tedy i trpět bolestmi – a v myšlenkách zároveň trénovat svaly.

Hlava a rozhodování o jídle

Žijete, abyste jedli – nejíte, abyste žili. Jinak byste tuto knihu nedrželi v rukou. Celkem instinktivně vám denně zhruba 200krát přicházejí na rozum myšlenky jen o „jídle“. Tak nás prostě evoluce naprogramovala. Evoluce hned nainstalovala ještě i software, který nás vede k tomu, abychom jedli tak moc, jak jen můžeme a kdy jenom můžeme. Abychom tento program, který způsobuje obezitu a díky kterému bychom přežili i časy chudoby, přerušili, musíme v hlavě zabrzdit rozsáhlé systémy.



Na začátku je hlad

Je-li žaludek prázdný, neváhá vůbec dlouho, stáhne se a přes nervus vagus, tj. bloudivý nerv, vyšle své signály do mozku. Ten stav prázdnoty svého partnera tam dole nepovažuje vůbec za dobrý. To znamená, že určitou dobu dokáže ignorovat, že jeho přítel tam dole kňučí, ale pouze určitou dobu. Krátkou dobu. Netrvá to dlouho a v těle převezmou režii další systémy typu „hned teď bys měl něco sníst“. A ty tak lehce jako žaludek uspokojit nejde. Žaludku stačí jenom sklenice vody, jablko či bílkovinný nápoj.

Smysly se nedají oklamat

Jedno je jisté, když žaludek kručí, jistě se někde objeví nějaká vůnička, např. ze stánku s pizzou, z pekárny ... anebo ze zásuvky psacího stolu vykukuje kousíček obalu od čokolády. Vůně a zahlédnutí jídla stimulují chuť na jídlo. V ústech se vám sbíhají sliny. Hormony kolísají. Žaludek produkuje svůj chemický trávicí koktejl. Poté se už tělo mrkví odbyt nenechá. Požaduje rozmanitost smyslových vjemů, chce pestrý salát a po vydatném steaku sladký dezert. Pomoci může snad jenom zavřít oči nebo před pizzou utéci – pomůže to ale pouze dočasně. Tělo úplně přesně ví, kdy obvykle jíte. Na hodinu přesně budete každý den o tomto čase hladoví. Na vině je hormon ghrelin, který vás potom nutí jíst ještě víc.

NA KUS ŘEČI

Ach ty tlustý gene!

V roce 2003 vědci na chromozomu 10 objevili gen GAD2, který může být také příčinou toho, že má člověk sklony k obezitě. Gen GAD2 produkuje nervový mediátor GABA (Gamma-Amino Butyric Acid), který v mozku zapíčíňuje pocity hladu. Mnoho lidí s nadváhou vlastní obzvláště aktivní formu genu GAD2, který vysílá do mozku velké množství hlad vyvolávajícího mediátoru GABA. Neznamená to ale, že někdo, kdo má k nadváze genetickou dispozici, musí být i obézní. Pak musí jenom udělat o trochu více pro to, aby se stal štíhlým.

Hodina ghrelinu

Tento hormon produkováný žaludeční sliznicí způsobuje, že mozek pociťuje hlad dost intenzivně. S blížícím se časem jídla stoupá koncentrace ghrelinu. Čím víc ghrelinu se ve sliznici vytváří, tím je hlad větší. Obézní lidé produkují velmi velké množství hormonu hladu. Jim pomohou docela drastické metody – bypass žaludku, při kterém se část žaludku odstraní. Díky této operaci se produkce ghrelinu sníží. Je prokázáno, že pak budete i méně jíst. Méně drastické by bylo mít v žaludku v hodinu ghrelinu něco, z čeho obézní nebudete. V prvním týdnu hubnoucí fáze tedy polévku anebo bílkovinný koktejl. Každé čtyři hodiny (viz naše recepty od strany 67).

Plný žaludek už nerad jí

Když něco jíte, žaludek a vnitřnosti se začnou roztahovat. Přesně tím se do mozku vyšlou nervové impulzy, které chuť na jídlo utiší. Jenomže chvíli trvá, než tomu mozek začne pozorně naslouchat. Při rychlém jedení je do té doby 900 kalorií již v břiše – a mozek to ještě ani netuší. I tady je možné použít pár triků: Sklenice vody, salát či polévka před jídlem naši jídelní tašku roztáhnou a mozku dají potřebný náskok, aby už z brambor nepotřeboval tak velké množství.

Díky CCK zůstane vidlička odložená

Nervový mediátor cholecystokinin (CCK) je produkováný ve dvanáctníku a tenkém střevě. Cholecystokinin putuje do centrálního nervového systému, aby mozku důrazně řekl: „Stop, už mám dost. Přestaň jíst!“ Díky CCK začneme svůj roztažený a plný žaludek pociťovat. A tím jsme sytí. Víte, co cholecystokinin láká? Bílkoviny a tuky. Proto vás tak dobře zasytí dobrý olej či božská ryba. Sacharidy, knedlíky, brambory atd. cholecystokinin nelákají. Proto se do vás ještě po pizzové orgii pořád vleze dezert.

PYY zasytí

I střevní hormon PYY (Peptid YY3-36) tělu signalizuje, že je sytý – a využívá přitom následující trik: PYY společně s hormonem GLP-1 (viz dále) podněcuje žaludek k tomu, aby více jídla už nepřijímal, dokud nejdříve nestráví to, co se v trávicím systému již nachází. Můžeme se proto ještě hodiny po jídle cítit nasycení. Obézní člověk vykazuje podstatně nižší hladinu tohoto hormonu



nasyčenosti než člověk štíhlý. Vědci v jedné studii zjistili, že člověk po aplikaci hormonu PYY sní přibližně o jednu třetinu méně. Ale hormon je možné přilákat i úplně přirozeným způsobem. Můžete třikrát hádat ... přesně – když své tělo budete rozmazlovat stravou bohatou na bílkoviny. U laboratorních myší, které měly v potravě mnoho bílkovin, se vytvářelo více hormonu PYY a zůstaly štíhlejší než ubohé myši krmené sacharidy. Geneticky manipulované myši, u kterých se žádný hormon PYY nevytvářel, se staly baculatými za nejkratší dobu.

I GLP-1 zatahuje ruční brzdu

Hormony produkované ve střevě opakují rozkaz: „Jedení neodkladně zastavit.“ Samozřejmě jenom tehdy, pokud se do žaludku dostane to správné. Tedy žádné sacharidy, protože ty přes hormon GLP-1 (tj. Glucagon Peptid 1) stimulují slinivku, aby uvolňovala více inzulínu, který do buněk přivádí cukr plovoucí po jídle v krvi. Více inzulínu znamená rychlejší pokles hladiny krevního cukru, takže opětovný rychlý záchvat hladu. Můj tip: Přílohu si odložte až na závěr – i poté snězte skutečně jenom malé luxusní množství.

Receptory PPAR povzbuzují tuky

Na buňkách sedí malé receptory PPAR (tj. Peroxisome Proliferator Activated Receptors), které regulují spotřebu energie v buňkách. Kontrolují příjem brambor a pečeného masa, takže cukrů a tuků, které projdou tělem. Po jídle se dostává systém do chodu, mastné kyseliny do buněk. Na své cestě podněčují receptory, aby tělesný motor spalující energii nakoply. Čím je systém receptorů PPAR aktivnější, tím se spálí více tuků, čím je méně aktivní, tím více tuků tuková buňka ukládá. Někteří vědci se domnívají, že jsou receptory PPAR u lidí s nadváhou líné. Věda pracuje na tom, aby vyvinula léky, které receptory PPAR a tím i spalování tuků aktivují. Ach jo, milovaná věda. To ale může trvat. Do té doby byste je měli, nemáte-li žádné aktivní receptory PPAR, pohybem a pomocí správných živin, tj. velkým množstvím bílkovin, malým množstvím živočišných tuků, téměř žádnými sacharidy, popohnat k aktivní práci. Účinkuje to.

NA KUS ŘEČI

Šťěstí zeštíhluje



Hormon štěstí serotonin tělu signalizuje, že je syté. Lidé, kterým serotonin schází, jsou depresivní a obézní. Proti tomu se přece dá něco udělat. Tělo si serotonin vytvoří z bílkovinné složky jménem tryptofan. Strava bohatá na bílkoviny tak může pomoci zaplavit tělo štěstím a zahnat hlad. Hladinu serotoninu kromě toho zvyšuje i půst, stejně tak procházka za denního světla.



Leptin aneb ať žije věčný hlad

Tento hormon je regulátorem dlouhé životnosti těla. Sama tuková buňka ho produkuje a hypotalamu v mozku signalizuje: „Haló, tady je plno látky. Tělo má k dispozici dostatek tukových rezerv!“ A uspokojivý pocit utiší každý hlad. U většiny lidí s nadváhou se vytváří velké množství leptinu. Hormon ale bohužel nemá moc u obézních lidí co hlásit. Prostě to neúčinkuje. Proto jednoznačně ztroskotaly i pokusy přidat leptin do prostředků na hubnutí. Existuje ovšem jedna rafinovaná možnost, jak svůj leptin opět přimět k působení – zhubnout. Bude to pak znovu fungovat i v mozku. Geniální! Jelikož čtete tyto řádky, už to děláte.

Sytí pomocí bílkovin

Vědci z univerzity v Cincinnati v hypotalamu svých pokusných krych našli bílkovinu mTOR (tj. mammalian Target of Rapamycin) vždy tehdy, když byli hlodavci sytí. Především potravina bohatá na bílkoviny, která obsahuje velké množství bílkovinné složky leucin, aktivovala obzvláště intenzivně bílkovinu mTOR, díky které byly krysy dlouho syté. Když vědci zvířatům vstříkli Rapamycin – brzdící bílkovinu mTOR, ta pak neměla pocit nasycenosti a nepřestala žrát. Předpokládá se, že mTOR a leptin v mozku spolupracují a zahání společně chuť na jídlo. Vědci kromě toho chtějí pracovat na tom, jak a jestli je možné leucin cíleně nasadit a zvítězit tak nad nadváhou. Já vím, jak na to. Chci-li zhubnou, namíchám si každé čtyři hodiny bílkovinný nápoj.

Zeštíhlet během spánku pomocí HGH

Nejsilnější tuky spalující látka vašeho těla se jmenuje růstový hormon (HGH; tj. Human Growth Hormone). Díky němu rostou svaly a rozpouští se tuky. Hypofýza obézních lidí u nich produkuje méně z vlastní tělesné studny mladosti než u lidí s normální váhou. Stres, strach, příliš mnoho tuků a cholesterol v jídle nebo snížená funkce štítné žlázy rovněž způsobují pokles hladiny hormonu HGH ke dnu. Pohyb, silový trénink, mnoho bílkovin a málo sacharidů na talíři hypofýzu povzbuzují k produkci většího množství růstového hormonu. Stanou se tak z vás spalovači tuků. A když toto víte – a budete i aplikovat – zeštíhnete pak během spánku. Večer vynechejte jednoduše sacharidy – a růstový hormon bude už hned v noci aktivní.

Nadměrná konzumace nedělá v mozku nic moc jiného, než jako byste brali drogy. Zkoumal to odborník v neurologii Michael Cowley. Zjistil, že jak se zdá, ghrelin hraje stejnou roli při konzumaci drog jako při konzumaci jídla. Odehrává se to především v odměňovacím centru v limbickém systému. Studie s obézními lidmi zde ukázaly vzor aktivity, která je velmi podobná vzoru drogově závislých lidí. U lidí závislých na jídle, stejně jako u lidí závislých na drogách, se prokázal nedostatek aktivity v mezolimbické oblasti. Nutkavý příjem jídla nebo drog by tedy mohl být jednoduše pokusem, jak tento nedostatek vyrovnat. Mohl by být. Říká vědec teoretik. Praktici naopak vědí, že existuje jistější možnost, jak odměňovací systém uspokojit. Prostřednictvím dopaminu, prostřednictvím serotoninu, případně stimulací pohybem. Ten, kdo se pravidelně pohybuje, před lednicí se v noci ocitá podstatně méně často.

Diktatura původců obezity

Proč vlastně máme hlad někdy i přesto, že bychom rozhodně hlad mít neměli? Když je žaludek uspokojený a tuková buňka plná? Kromě hlavního diktátora jménem rafinované sacharidy – jako např. mouka, škrob, cukry – existují ještě i další aperitivy života:

Čas: Znáte Pavlovův pokus se psem, kterému se v tlamě sbíhaly sliny už při zvonění zvonku? Stejně funguje rutina i u nás. Podněcuje tělo, aby si svou snídani, svůj oběd a večeři žádalo každý den ve stejnou dobu.



Oblíbené jídlo: Vědci lidem předložili obřázky salátu, hamburgeru Big Mac, mrkve, dortu, zmrzliny atd. a dívali se přitom do mozku prostřednictvím tomografie magnetické rezonance. Chuť na jídlo v mozku zajiskřila pouze tehdy, bylo-li na fotce oblíbené jídlo – na které měl kdo chuť. To znamená, že mámin jablečný koláč se do nás vejde pořád.

Neuspokojená potřeba: Dokonce i přesto, že v břiše zmizela přímo obrovská porce vepřové pečeně se dvěma knedlíky, je tam ještě místo na tiramisu. Po vydatném jídle ještě totiž není uspokojeno přání něčeho sladkého. Postačí většinou přimíchat ovoce do salátu – a chuť na sladké je pryč.

Vůně: Nic na naše emoční centrum v mozku nepůsobí tak silně jako vůně. Vůni, která vychází z pekárny nebo hrnce, se prostě nevyhneme. Vůně může slinivku přimět dokonce k tomu, aby svůj inzulín vyklopila do oběhového systému. Tedy to, co nás nechává si myslet: „Uf, teď mám ale hlad.“

Alkohol: Alkohol brzdí odbourávání tuků. Jako aperitiv účinkuje už tisíceletí – povzbuzuje naši chuť na jídlo, ačkoli vědci ještě celkem přesně nevědí proč. Každopádně nám alkohol kalí zrak – což vede k tomu, že víc jíme.

Chlad: Víte, jak restaurace zvyšují svou tržbu? Tím, že sníží teplotu. Čím je chladněji, tím lidé víc jedí. Jídlo totiž zahřívá. Horko je signálem nasycenosti – proto polívečky tak úžasně rychle zasytí. Prostě je vyzkoušejte od strany 67.

Stres: Kolísáním hormonů se vám prudce sníží hladina krevního cukru a už musíte nutně sáhnout po nové energii z talíře. Více o tom od strany 97.



NA KUS ŘEČI

Dvanáct zásad, které krotí v hlavě chuť k jídlu

1. Jezte pravidelně. Zastaví to kolísání chuťových hormonů.
2. Jezte pestře. Hlava se nasytí až tehdy, když dostane všechny vitální látky.
3. Jezte ve velkém množství zeleniny. V ideálním případě ji jezte před jídlem.
4. Pijte. Již sklenice vody před jídlem naplní žaludek.
5. Oči a nos jedí také, uspokojte při jídle také své smysly.
6. Vyhýbejte se velkým talířům. Jinak nebude mít mozek nikdy dost.
7. Nezamlžujte si mozek alkoholem a neplňte jím tukové buňky.
8. Odkládejte si doma jenom malinké porce oblíbeného jídla – jako chuťovku.
9. Každé jídlo by mělo vyhovět všem chutím.
10. Jezte pomalu. Našemu mozku chvíli trvá, než se cítí být nasycen.
11. Bílkoviny nesmějí nikdy chybět. Protože právě ony jsou základem přesně pro ty hormony a nervové mediátory, které mozku signalizují „sytost“.
12. Zhubněte během spánku, a to tak, že se večer vyhýbejte sacharidům, což přiláká růstový hormon spalující tuky.

Proč způsobuje stres obezitu

Vaše tělo to myslí dobře. Řeknete mu proto: „Díky!“ Mějte radost a buďte pyšní na svůj úžasný program přežití. Program, který vám – dříve – zachránil život.

Jen co se stres objeví, kdysi reprezentovaný šavlozubým tygrem, dnes šéfem, tělo hned mobilizuje své zásoby cukrů, aby mohly vaše svaly konat účinně a zachraňovat život. Vaše pěst bouchá. Nohy prchají. Funguje to díky stresovým hormonům adrenalinu, noradrenalinu a kortizolu.

Brání tak nadbytečnému zažívání a metabolické činnosti, mobilizují proto energii pro svaly. Úžasné to je do té doby, dokud svaly hned cukry nepromění. A tělo má následně, tedy po stresové situaci, znovu možnost se zregenerovat, opět vše nastavit do normálního stavu. Tak je to myšleno. Jenomže to neděláme. Když jsme ve stresu, svaly používáme spíše méně často. A to jsme vlastně ve stresu neustále. Denně. Stres znamená, že kortizol mobilizuje cukry z jater. Svaly teď ale cukry vůbec nepotřebují. Hladina cukru a inzulínu proto stoupá. Enzymy spalující tuky opět zastavují svou činnost a kontrolu přebírají sacharidové enzymy. Vy víte, co teď následuje, a to pokles hladiny krevního cukru, tedy záchvat hladu. V takovém případě vás zachrání tabulka čokolády. Ne vůle zůstat štíhlí, stres je totiž vždy silnější než vaše vůle.

V krvi kromě toho se stoupající hladinou stresového kortizolu klesne i hodnota DHEA (tj. dehydroepiandrosteron). Fatálně. DHEA je předstupněm testosteronu. A málo testosteronu znamená málo energie. Málo dynamiky. Málo vnitřního pohonu. Málo spalování tuků. Žádná tvorba svalů.



A to není vše. Neustálý stres, tedy neustále velké množství kortizolu – což je bohužel váš normální stav, brzdí i funkci štítné žlázy. Jste pak unavení, slabí a stále více tuků se hromadí, protože pak i metabolismus běží v úsporném režimu.

Ve stresu tělo mimochodem krmí přednostně viscerální tukovou tkáň v oblasti břicha. Vy víte, že to znamená stoupající riziko pro diabetes II. typu, Alzheimerovu nemoc, srdeční infarkt a rakovinu.

Znáte vůbec svou hladinu kortizolu při neustálém stresu? Ta během dne kolísá. Brzo ráno by měla být pod 100 nanogramy na mililitr.

Jenom žádný stres...

- ✓ Hýbejte se. Pomocí nordic walkingu či joggingu zvýšte hladinu eustresového hormonu noradrenalinu, díky kterému budete veselí, čilí a výkonní (eustresový = pozitivní stres). Zároveň vylučte ze hry adrenalin škodící cévám a kortizol způsobující obezitu. Klesne tak jejich hladina v krvi. Jmenuje se to stresová rezistence.
- ✓ Spěte pořádně. Příliš málo spánku drasticky zvyšuje hladinu kortizolu. Studie ukazují, že pokusné osoby, které spaly méně než pět hodin, mají v krvi o 15 % více hormonu hladu, tj. ghrelinu, než porovnávaná skupina, která spala 8 hodin. Ghrelin ale zvyšuje produkci kortizolu. To je možné změřit po ránu ve slinách. K tomu ještě klesají hodnoty hormonu sytosti, tj. leptinu, při krátkém spánku o 15,5 %. Následkem je větší hlad. Takže se prosím vyspěte doštíhla.
- ✓ Hořčík. Znáte svou hladinu hořčíku? Je-li pod 1,0 mmol/l, pak se příliš stresujete. Hořčík nazývám solí vnitřního klidu. Uvolňuje a vytváří stresovou rezistenci. Rychle! Potřebujete denně 600 miligramů. Minimálně. I díky němu zeštíhlíte.

NA KUS ŘEČI | Stresované tělo žádá sladké

Stres znamená nouzovou situaci. Musíme být připravení na vysilující boj a útěk za účelem záchrany života. Na to tělo potřebuje energetické rezervy. Vysílá do mozku signály, které nás podněcují k tomu, abychom jedli pokud možno potraviny obsahující tuky a mnoho kalorií. Samozřejmě v kombinaci s cukry. Stres totiž kazí náladu a náš mozek dělá všechno pro to, aby náladu pozvedl. Nutí nás sáhnout po sladké tabulce čokolády, která přiláká nervové mediátory štěstí dopamin a serotonin. Stres se tak stará o ještě více inzulínu v těle. A dokud inzulín v krvi plave, enzymy spalující tuky spí.



Stres jednoduše vydýchejte

Nejúčinnější recept na stres, který znám, máte stále u sebe, a to svůj dech. Dovolte mi prosím shrnout 100 moudrých knih o technice dýchání. I já mám rád informace krátké a stručné.

Stres vydýchejte. Jelikož permanentně mělké, neklidné, dychtivé dýchání ovlivňuje náladu, způsobuje úzkost a nervozitu. Ten, kdo se stresuje, spaluje mnoho cukrů, přičemž vzniká velké množství oxidu uhelnatého (CO₂), který pak vydechne plícemi. Ten, kdo panicky sípe, vydechuje dokonce ještě více CO₂, než tělo vytvoří. Klesá tím hladina oxidu uhelnatého v krvi. Následkem je, že hodnota krevního pH se stává zásaditou, přesahuje svou normální hodnotu od 7,4. Zásaditá krev ztěžuje kyslíku přechod do mozku, klesá hladina volného vápníku – jste nervóznější a nervóznější. Na to pomáhá jediné, a to správné dýchání – pomalu a hluboce do břicha. Hladina vápníku potom stoupne, pH zase klesne. Budete klidní a suverénní.

Teď nahoru. Dýchejte klidně a hluboce směrem dolů do břicha. Udělejte si krátkou přestávku, pak tlačte vzduch nahoru, dokud vaše břicho nebude úplně prázdné. Ramena tahejte dolů směrem dozadu. Pak ramena nechte spadnout. Vnímejte, jak se hrudník uvolňuje. A ještě jednou. Vzduchem naplňte celou vrchní část těla a břicho. A opět hluboce vydechněte. Toto cvičení dělejte minutu a hladina vápníku se zvýší. Do mozku se dostane kyslík...

Dýchání je i enzymovou revolucí. Zatímco budete jednu až tři minuty vydýchávat stres, normalizuje se i hladina krevního cukru. Enzymy spalující tuky se vrátí na své pracovní místo.

Čtyři dechová cvičení pro jednodušší život

„Retní brzda“ na uvolnění během dne

Nosem se pomalu a úplně nadechněte. Dech potom nechte úplně pomalu unikat lehce pootevřenými rty, dokud k vdechnutí nosem nedojde úplně samo od sebe, reflexem.

Retní brzda zpomaluje vydechování. Budete se pak cítit uvolnění. Vydechovaný proud vzduchu slábne pomalu a stále víc. Dechový klid trvá tak dlouho, dokud si tělo samo od sebe nevyžádá nádech. Dejte si záležet na pomalém a hlubokém vydechnutí. Vnímejte, jak se tváře plní vzduchem a jak se nafukují. Jak vzduch pomalu uniká rty. Rty se uvolní a klesnou na zuby. Vnímáním zintenzivníte vydechnutí. Je to důležité, protože úplné vydechnutí umožní jenom intenzivní vdechnutí.

Prodloužené vydechnutí

Během procházky v parku vydechujte dvakrát tak dlouho než vdechujete. Při vdechování si v duchu počítejte 1-2 a při vydechování 1-2-3-4, při chůzi počítejte společně s kroky (tj. „1-2 vdech“, „1-2-3-4 výdech“).



Nedělá-li vám to žádný problém, zkuste to s trojnásobně dlouhým vydechováním. Při vdechování si v duchu počítejte 1-2-3 a při vydechování 1-2-3-4-5-6-7-8-9. Představuje to přibližně pět dechů za minutu. Budete chodit sem a tam jako meditující mnich, budete se tak i cítit – a tak se smát.



Uvolněte se před spaním

Při vydechnutí si představujte, jako kdybyste se pomalu měli zabobřit do své postele nebo do měkkého písku na pláži a zanechat tam otisk. Vnímejte při každém výdechu, jak vás gravitace táhne směrem dolů a vaše tělo je stále těžší a uvolněnější. Vnímejte, která místa na vašem těle obzvláště dobře přiléhají k podložce. Řekněte si: „Přilnu k posteli, každým dechem více.“ Vnímejte, jak napětí z vašeho těla při výdechu proudí do podložky a svaly vašeho těla se krčí.

Břišní dýchání

Nafoukněte své břicho jako balon. Při vdechování si představte, že vzduch nasáváte zespuď a vaše břicho plníte jako balon. Pak vydechněte směrem dolů s představou, že se vaše břicho scvrkává na velikost tenisového míčku. Aktivuje to břišní dýchání, speciálně spodní dvě třetiny plic se až po okraj naplní kyslíkem. Přesně tam plicní sklípky nejlépe vážou kyslík, aby ho poslaly dál do krve. Dobrý skutek pro srdce a mozek.

NA KUS ŘEČI

Stres, tuková buňka a neuropeptid Y

Na německé internetové stránce www.wissenschaft.de se přímo psalo: „Vědci objevili mediátor, pomocí kterého se dá cíleně řídit, jestli se tuky v tukové buňce uloží nebo ne. Jmenuje se neuropeptid Y.“ Kdy tělo tuto látku produkuje? Samozřejmě ve stresových situacích. Neuropeptid Y se zavěsí na tukové buňky, podněcuje je k růstu a dělení. Američtí a slovenští vědci dokázali u laboratorních myší zablockovat tento mechanismus – a zabránit tak přibírání myší. Badatelé kvůli svým studiím uměle vystavovali myši stresu a krmili je normálně nebo mnoha tuky a mnoha cukry, tedy „komfortní dietou“ (nechte si slovo „komfort“ rozplynout na jazyku) Zatímco normálně krmené myši nepřibraly, zvířata s komfortní dietou přibrala výrazně i přesto, že přijala stejné množství kalorií. Ve stresu zpracovávala zvířata potravu bohatou na tuky a cukry „lépe“, vysvětluje tento efekt vědkyně Lydia Kuo. Myši zároveň prokazovaly typické symptomy obezity, jakými jsou zvýšený krevní tlak, záněty cév a ukládání tuků v játrech a svalech. Vědci dále neuropeptid Y nastříkali na určitá místa a vytvořili tím opravdu „problémové zóny“. Nebo zablokovali receptor pro mediátory (receptor pro neuropeptid Y2) a zabránili tak, aby myši tloustly. První pokusy proběhly už i s opicemi, jednou se dostane i na člověka. Za deset let. Chcete čekat, nebo to chcete hned...? V tom případě nyní stres jednoduše vydýchejte, vyschne pak i neuropeptid Y.



Rada
od experta

ZHUBNĚTE POMOCÍ HLAVIČKY

Vezměte svou hlavu na cestu od obezity ke štíhlosti. Sáhněte po hvězdách, trochu přemýšlejte, předem plánujte... Jak se vám to podaří a mnoho dalších mentálních triků vám prozradí psycholog Tibor Trautmann.

Začněte ihned. Nečekejte na správný okamžik. Ten totiž nepříjde nikdy. Jistě vás neustále napadají nové důvody, proč pro to zrovna dnes není ten správný den. Začněte dnes. Nebo si aspoň stanovte přesný termín. Čím déle váháte, tím víc vás hryže svědomí. Hubnutí je již předem nepříjemný povinný program, který tím pádem ani nedostává možnost dokázat, že je zábavný.

Sáhněte po hvězdách. A zůstaňte zároveň při zemi. Extrémně obézní lidé se pár kil zbaví přirozeně rychleji než lidé, kteří mají mírnou nadváhu. Nezavrhujte to všechno, když se kila ztrácí jenom pomalu. Dejte tělu čas, aby se přenastavilo. Přehnaná očekávání přivedla tak už mnohé k tomu, aby to vzdali. A to i přesto, že ta nejzářivější hvězda, tj. štíhlý život, byla už na dosah.

Přemýšlejte. „Musím“, „měl bych“ – kdo tak při hubnutí přemýšlí, pro toho každá dieta představuje nucení se. Dokonce byste vůbec hubnout neměli, protože musíte. Ale vy zhubnout chcete, chcete se totiž cítit lehčeji, bezstarostněji. Nahradte každé „musím“ a každé „měl bych“ ve svém myšlení slovy „smím“, „můžu“, „chci“, „tentokrát to zvládnu“. Vyškrtněte ze svého myšlení také všechny negativní formulace. Místo „nechci být obézní“ si raději říkejte: „Těším se na svůj nový, štíhlý život.“

Smějte se závistivcům a pomlouvačům. Vykládáte v kanceláři, že držíte „Strunzovu“ dietu a kolegyně se hned drze šklebí. Nechte je nadále se nácipávat a tím si vytvářet svou pohodlnou tukovou vrstvu, dělejte si život každým dnem lehčím. Budete se cítit zdravěji, víc fit, volněji. Později budou všichni s uznáním přikyvovat. Víte přece: Kdo se směje naposled ...

Dívejte se jinam. Zrcadlo, zrcadlo – ne, raději se ho neptejte, každopádně ne tak často. Kdo se ustavičně dívá do zrcadla, nevidí totiž už vůbec nic. Zhubnout se přes noc nedá. Zrcadlo vám tím pádem ukáže jenom to, co už i tak dávno znáte. To frustruje. Raději si položte ruce na břicho a vcítte se do sebe. Když se do sebe pozorně vcítíte, snad si již všimnete, jaká rozkoš se tam chystá.

Pošlete váhu na dovolenou. Raději svému tělu důvěřujte místo toho, abyste ho pomocí váhy neustále kontrolovali. Tím se pouze vystavujete nátlaku a hubnutí vám připadá být náročné. Půl kila, o které vážíte dnes více a zítra méně, často závisí na obsahu vody v těle nebo na obsahu střev než na úspěchu diety. Tu nejlépe změříte, když se zvážíte jednou za týden ráno po probuzení, například každou neděli před snídaní. Všechno ostatní vás bude jenom stresovat. A vy přece víte, že stres způsobuje obezitu. Optimálně se ostatně zvažte pomocí váhy s analýzou tělesného tuku, která odhaduje množství tuků, vody a svalové hmoty.

Odměňte se. Ten, kdo je úspěšný, chce být i oceněný. Platí to i při hubnutí. O kilo méně již znamená pochvalu sebe samého. Klidně to ale můžete i zesílit. Občas si něco také nadělte: např. návštěvu v soláriu, lístky do divadla, nový pulsometr pro nordic walking nebo třeba jenom uvolňující koupel ve vaně.

Pryč s blokádami! Na všech fotkách většinou vypadáte štíhleji. Pak vás jenom napadá myšlenka: „Být tak hubený jako tehdy, to už nikdy nezvládnou“ – a už jste si vytvořili jednu blokádu bránící v úspěchu. Jako byste se naprogramovali, abyste své vysněné postavy nikdy nedosáhli. Vy to ale dokážete, pokud tomu budete věřit a nebudete se již předem zabrzďovat. Mnozí zvítězili nad rakovinou jenom díky pevné víře. Proč byste tedy měli ztroskotat na pár kilech?

Uvolněte se – ale správně. Leze vám na nervy váš partner, rýpe do vás šéf? Mnozí se pak utěšují pralinkami a smetanovým dortem. Ale takové jedení z frustrace má bohužel za následek jenom ještě více frustrace. Jelikož se poté budete cítit opravdu špatně. Hledejte raději nové zabíječe frustrace. Co vám na stres pomůže? Udělat si přestávku na kávu, zavřít oči, nebo si dokonce zavázat tkaničky na běžeckých botách? Někteří experti na relaxaci dělají spontánně jógu nebo dvě minuty meditují či se hluboce nadechnou, hudební fanoušci si např. vychutnávají klidné tóny z MP3 přehrávače. Existuje tedy mnoho cest k relaxaci. Najděte si jednu, která vám vyhovuje.

Využijte moc rituálu. Zbavte se starých zvyků, zavedete-li nové. Záleží přitom především na pravidelnosti. Jíte rádi čokoládu jako dezert? Zkuste to pak s pár oříšky anebo malým kouskem sýra. Chybí vám po práci pivo? Namíchejte si vitaminový koktejl a udělejte z výroby zeleninové šťávy večerní rituál. Všechno, co dovolíte, aby se stalo vašim zdravým zvykem, vám ulehčí hubnutí. Proto je tak důležité, abyste si na jídlo našli každý den dostatek času. Hranolky s tatarskou během dne vás neudělají ani šťastnými, a ani štíhlými.

Plánujte předem. Před nedávnem jste si opět objednali pizzu, protože jste nenašli doma nic jedlého? Ten, kdo předvídá, to má mnohem lehčí – v dvojím smyslu. Jelikož z dobře promyšlených zásob se dá něco lehkého připravit každou chvíli. Včas tedy rozumně nakupte a zřídte si základní zásoby důležitých přísad. Chytří lidé si předplácí bednu biopotravin, nebo si svůj nákup objednávají přes internet. Navykněte si taktéž brát s sebou svačinu do práce. V jiném případě se totiž ani nemusíte divit, když vás záchvat hladu dožene znovu k stánku s občerstvením.

Jezte z malých talířů. I když velké vypadají sice úžasně, ale přirozeně svádí také k tomu, abyste je i plně naložili. V závislosti na velikosti talíře pak může „jeden talíř těstovin“ znamenat hned něco úplně jiného. I v hotelovém bufetu nebo na svačině sáhněte raději po malých talířích. Ani ty ale nenaložte vrchovatě chuťovkami, dejte si raději dvakrát. Po dvou malých talířích se budete cítit stejně sytí jako po jednom velkém – a přitom jste snědli mnohem méně. Mimochodem, říká se, že z modrého nádobí jí člověk výrazně pomaleji a dříve se cítí být sytý, protože modrá uklidňuje a snižuje krevní tlak. Prostě to jednou vyzkoušejte.

