

## Obsah

<b>ANALÝZA METABOLISMU .....</b>	<b>10</b>
<b>CO JE TO METABOLISMUS? .....</b>	<b>13</b>
STAVEBNÍ KAMENY METABOLISMU .....	14
ENERGETICKÁ A LÁTKOVÁ PŘEMĚNA .....	16
<b>PORUCHY METABOLISMU, JEJICH PŘÍČINY A DŮSLEDKY .....</b>	<b>17</b>
<b>VLIV VÝŽIVY NA METABOLISMUS .....</b>	<b>20</b>
<b>SACHARIDY – RYCHLÉ PALIVO PRO NÁŠ MOTOR .....</b>	<b>21</b>
Komplexní (dobré) a jednoduché (špatné) sacharidy .....	21
Sacharidy v metabolismu .....	22
Vliv inzulínu na buněčný metabolismus .....	26
Vliv inzulínu na hormonální systém .....	28
Vliv inzulínu na hlad .....	30
Cesta z inzulínové pasti .....	31
<b>TUK – ŽIVOTNĚ DŮLEŽITÝ ZDROJ ENERGIE A STAVEBNÍ MATERIÁL .....</b>	<b>33</b>
Jaký olej na smažení? .....	35
Cholesterol – ochrana buněk .....	36
<b>BÍLKOVINY – ŽIVINY, KTERÉ NÁS ZASYTÍ A UDRŽUJÍ V KONDICI .....</b>	<b>39</b>
Překyselení kvůli nadměrnému příjmu bílkovin? .....	40
Sláva vejcím ke snídani .....	41
Má smysl vegetariánská nebo veganská strava? .....	42
<b>ELEKTROLYTY .....</b>	<b>43</b>
Draslík .....	44
Sodík .....	44
Vápník .....	45
Hořčík .....	46
<b>VITAMINY .....</b>	<b>46</b>
<b>CO JE TO ZDRAVÁ STRAVA? .....</b>	<b>48</b>
<b>KAŽDÝ JSME JINÝ .....</b>	<b>49</b>
<b>GENETICKÝ METABOLICKÝ TYP .....</b>	<b>52</b>
<b>ZPŮSOB ŽIVOTA A STRAVOVÁNÍ</b>	
<b>Z HLEDISKA VÝVOJE .....</b>	<b>52</b>
<b>KREVNÍ SKUPINA JAKO GENETICKÁ VLASTNOST .....</b>	<b>54</b>
<b>ŠEST KREVŇÍCH SKUPIN A METABOLICKÉ TYPY .....</b>	<b>55</b>
Krevní skupina 00 .....	58
Krevní skupina BB .....	59
Krevní skupina B0 .....	60
Krevní skupina AA .....	60
Krevní skupina A0 .....	61
Krevní skupina AB .....	61
<b>METABOLICKÉ TYPY PODLE RYCHLOSTI SPALOVÁNÍ .....</b>	<b>62</b>
<b>OSMNÁCT GENETICKÝCH TYPŮ METABOLISMU .....</b>	<b>63</b>
<b>NOVÝ POHLED NA POTRAVINY .....</b>	<b>64</b>
<b>ANTINUTRIENTY, ZBRAŇ PŘÍRODY .....</b>	<b>65</b>
Saponiny .....	65
Inhibitory enzymů .....	66
Alkaloidy/solanin .....	66
Lektiny .....	67
<b>POTRAVINY Z POHLEDU METABOLISMU .....</b>	<b>71</b>
<b>OBILOVINY – STARÉ A NOVÉ POZNATKY .....</b>	<b>71</b>
Pšenice – problematická potravina .....	74
Jsou celozrnné obiloviny zdravé? .....	79
<b>JE MLÉKO OPRAVDU ZDRAVÉ? .....</b>	<b>81</b>
Kasein, bílkovina kravského mléka .....	81

Nesnášenlivost laktózy .....	82
Mléko a osteoporóza .....	83
Mléko je na konci potravinového řetězce .....	84
<b>BRAMBORY, RAJČATA A DALŠÍ ROSTLINY ZE ZÁMOŘÍ .....</b>	<b>85</b>
<b>PŘÍDATNÉ LÁTKY V POTRAVINÁCH .....</b>	<b>86</b>
<b>CO Tedy VLASTNĚ MŮŽETE JÍST? .....</b>	<b>87</b>
<b>ÚČINKY POTRAVIN, KTERÉ JSOU PRO METABOLISMUS CIZÍ .....</b>	<b>88</b>
<b>NARUŠENÁ STŘEVNÍ BARIÉRA, SYNDROM ZVÝŠENÉ PROPUSTNOSTI STŘEV (<i>LEAKY GUT</i>) .....</b>	<b>88</b>
Příčiny narušení střevní bariéry .....	90
Zjištění stavu pomocí laboratorního vyšetření .....	91
Léčba syndromu zvýšené propustnosti střeva .....	92
<b>CHRONICKÝ ZÁNĚT NÍZKÉHO STUPNĚ – VÝCHOZÍ BOD MNOHA NEMOCÍ .....</b>	<b>93</b>
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
<b>REAKCE NA POTRAVINY – PŘÍČINY V METABOLISMU .....</b>	<b>100</b>
Potravinové alergie .....	101
Potravinové intolerance .....	102
<b>CESTA KE ZDRAVÉMU METABOLISMU .....</b>	<b>107</b>
<b>VITÁLNÍ A METABOLICKÁ ANALÝZA .....</b>	<b>108</b>
Játra a žluč – dělníci na noční směně .....	109
Slinivka břišní – orgán s dvojitou funkcí .....	110
Štítná žláza – motor metabolismu .....	111
Komplexní laboratorní vyšetření .....	112
Shrnutí .....	121
Individuální jídelníček podle metabolického programu <i>gesund + aktiv</i> .....	122
Frekvence stravování .....	125
<b>JEZTE POMALU A DOBŘE ŽVÝKEJTE .....</b>	<b>126</b>
<b>NEUSTÁLÝ STRES – Z PŘIROZENÉ REAKCE SE STÁVÁ PROBLÉM .....</b>	<b>127</b>
Užitečné rady pro zvládnutí stresu .....	128
<b>NEDOSTATEK POHYBU .....</b>	<b>130</b>
<b>METABOLICKÉ PORUCHY ZPŮSOBENÉ VLIVY PROSTŘEDÍ .....</b>	<b>131</b>
<b>HOŘKÉ LÁTKY .....</b>	<b>132</b>
<b>ZÁVĚREM .....</b>	<b>134</b>
<b>O AUTOROVI .....</b>	<b>136</b>