6 BÍLÝCH ZABIJÁKŮ, KTERÉ VÁS OKRÁDAJÍ PO TICHU O VAŠE ZDRAVÍ

Škodlivé látky máte i ve své kuchyni!

Pravděpodobně ani nevíte, jak nebezpečné a škodlivé jsou tyto „jedy“, které vám dále představím. Přitom je všechny znáte a většinu z nich nejspíše i používáte.

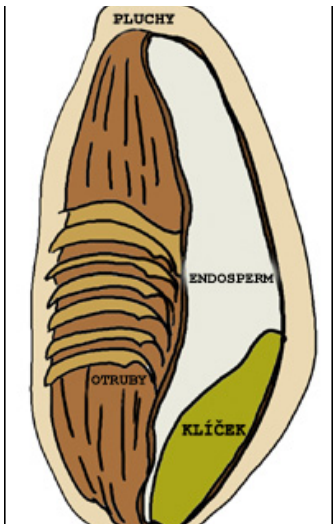
Vysvětlím vám i proč je tomu tak. Jen mám na vás jednu malou prosbu. Buďte otevření novým myšlenkám, abyste si mohli něco uvědomit. Když jen mávneme rukou a odsoudíme to, tak nejsme hledači pravdy, jako opravdoví vědci, kteří za těmito bílými jedy stojí a prokázali jejich škodlivost pro náš lidský organizmus mnohými experimenty. Jdeme na to!

Říká se, že zdraví máme jen jedno.

Druhé již těžko dostaneme. A i když jste se narodili s touto úžasnou schránkou jménem tělo, většina lidí ji nevědomky (i vědomě) ničí a znečišťuje a pak se diví, že jsou nemocní, slabí a bez energie…

#1 Rafinovaná mouka

Nejběžněji je používaná pšeničná mouka. Veškeré potraviny z ní vyrobené zahleňují náš trávicí trakt a silně zakyselují tělo. Nejškodlivější je pak mouka bílá (hlavně hladká) s nejvyšším obsahem lepku, který narušuje činnost trávicí soustavy a lepek se vám pak “lepí” na klky ve střevech a hůře pak vstřebáváte živiny.



Jak se mouka připravuje?

Celá zrna jsou mechanicky zbavena vnějších částí nestravitelného charakteru, následuje oddělení vnitřních částí (otrub a klíčku). Poté je zbývající část rozemleta na ocelových válcích podle potřeby hrubosti – tak vznikne mouka různé jemnosti hladká, polohrubá, hrubá, anebo krupice. Bílá mouka je tak koncentrát obilného proteinu.

Běžný chléb se vyrábí z pšenično-žitné bílé mouky. Pečivo pouze mouky pšeničné. Různé druhy chlebů a pekárenských výrobků se liší podílem těchto obilovin, popř. způsobem přípravy. Pšenice se pro výrobu pekárenských produktů používá právě z důvodu vlastností pšeničného proteinu (lepku). Kromě kyprosti pečiva, kterou pšeničný lepek způsobuje, dominuje používání pšenice i z důvodu její vysoké výtěžnosti, lehké skladovatelnosti a současně i ceny.

Neviditelný zabiják

Právě obilné proteiny jsou největším problémem konzumace obilovin. Lepek se totiž v našem organismu chová velmi zajímavým způsobem. Jeho trávení probíhá nejvíce v tenkém střevě za pomoci enzymu proteinázy.

Při trávení dochází k uvolňování zonulinu, který **rozlepuje „cementové spoje“ střevních klků a mikroklků, na nichž probíhá vstřebávání živin**. Díky této reakci dochází k vyšší propustnosti střeva a do krevního oběhu se dostávají vysokohmotnostní molekuly prolaminů(lepek). Ten díky své povaze váže(lepí) v krevním oběhu k sobě další menší molekuly – např. cholesterol a vytváří v našem krevním řečišti shluky a usazeniny, které velmi často vyústí v cévní choroby(infarkt, mozková mrtvice).

Na střevní sliznici a dalších tkáních (např. slinivka břišní, nervový systém, hematoencefalitická bariéra) se pak odehrává další zásadní účinek těchto prolaminů.

Na střevní sliznici vyvolávají tyto látky odpověď v podobě sekrece enzymu transglutaminázy, na kterou náš vlastní imunitní systém odpovídá útokem. Je-li naše střevní výstelka neustále vystavována těmto druhům prolaminů, poškodí imunitní složky buňky našich sliznic, čímž dojde k poruše jejich činnosti.

To pak vyústí v chronické choroby jako je cukrovka typu I., roztroušená skleroza, celiakie, crohnova choroba, ulcerózní kolitida nebo fatálnější jako je rakovina střevní sliznice.

"Jsi tím, co děláš opakovaně, a tvé návyky a zvyky tě ve výsledku tvoří."

- RADEK KARBAN

#2 Rafinovaný cukr

Hodně lidí ho konzumuje denně, ale neuvědomuje si, jak si tím ničí zdraví. Jmenuje se bílý cukr a v naší kuchyni má nezastupitelné místo. Věděli jste, že tento sladký bílý prášek je pro naše tělo jedem a drogou zároveň?

Cukr je v podstatě pouze umělá chemikálie, která je procesem rafinace zbavena jakýchkoliv živin, minerálů, či vitamínů. Pouze vaše tělo INTOXIKUJE a zatěžuje, nic jiného!

To, co si dáváte do svého těla v podobě bílého prášku, nebo krystalků, jsou pouze prázdné kalorie. Nejhorší na rafinovaném cukru je jeho škodlivost pro lidský organismus.

V okamžiku, kdy ho sníte, dostává vaše tělo šok. V žaludku se po jeho konzumaci začíná proces okyselení, aby se vyrovnalo PH. V tomto okamžiku potřebuje naše tělo zvýšený příjem vitamínů skupiny B, živin, vlákniny a některých minerálů.

Bílý cukr také velmi zatěžuje naše trávení a dokonce znehodnocuje přechod zdravé stravy našim organismem. **Způsobuje celkové překyselování organismu, což je velmi nebezpečné**. Nemluvě o tom, jak ničí naši imunitu. Po víceleté vysoké konzumaci nám může zničit slinivku a způsobit v našem těle rozvrat endokrinného systému.

V souvislosti s cukrem se **ve vědecké sféře používá jeho označení jako silného narkotika.** Cukr může způsobovat vaše podráždění, nervozitu, deprese, agresivitu, nesoustředěnost, hyperaktivitu u dětí, sklony ke násilnostem, zda nekontrolované emocionální projevy.

Podívejme se, v čem nám škodí nejvíce:

1. relativně málo známý škodlivý vliv cukru se projevuje například tím, že oslabuje přirozené imunitní schopnosti našeho organismu. Podle některých výzkumů už pouhá lžička cukru blokuje činnost bílých krvinek a tím zhoršuje imunitní reakce na více než hodinu.
2. jak napovídá i název, cukr patří mezi **hlavní příčiny vzniku cukrovky**. Toto velmi závažné onemocnění navíc může vést k mnoha dalším velmi negativním následkům, jako je např. zhoršení či úplná ztráta zraku či amputace končetin.
3. cukr má negativní vliv na naši oběhovou soustavu, může způsobovat různá srdeční onemocnění. Zvyšuje hladinu cholesterolu, trygliceridů a homocysteinu.
4. zvyšuje zbytečné a hlavně naprosto neproduktivní spalování minerálů v organismu (hlavně se jedná o vápník, draslík, hořčík a fosfor) **a může způsobit jejich nedostatek.**
5. cukr zvyšuje riziko vzniku rakoviny vaječníku, plic, jater, prostaty a trávicí soustavy.
6. výrazně zhoršuje fungování trávicí soustavy, což může způsobit další oslabení naší imunity a také vznik Crohnovy nemoci, žaludečních vředů a hemeroidů.
7. cukr může **zvýšit množství volných radikálů a oxidantů a mimo jiné díky tomu zhoršit kvalitu pokožky,** vlasů a nehtů. Urychluje stárnutí kůže a může být příčinou mnoha kožních onemocnění včetně plísní. Jeho konzumace zpomaluje a zhoršuje léčbu těchto problémů.
8. snižuje hladinu testosteronu, může způsobovat potíže s potencí.
9. pravidelná konzumace cukru oslabuje náš zrak a může vyvolat různé potíže s očima.
10. velmi známý je negativní vliv cukru a slazení na stav našeho chrupu a dásní. Výrazně urychluje množení bakterií, které způsobují potíže v ústní dutině. Omezit škodlivost cukru na zuby může pravidelné čištění chrupu pokaždé, kdy sníme něco sladkého.

"To co nám chutná ještě neznámená, že je to pro naše tělo prospěšné. Chuť je častokrát vytvořený návyk, který máme spojený s určitými emocemi nebo zážitky z našeho dětství."

- RADEK KARBAN

#3 Kravské mléko a produkty z něj

Mléko obsahuje množství mléčného tuku, což je čistá omega 6 mastná kyselina škodící krevnímu oběhu a zvyšující „zlý“ cholesterol LDL. Také obsahuje značný podíl kaseinu, jehož chybným trávením může vznikat kazomorfin, z**asahující mozek a centrální nervový systém**.

Pomáhá též tvořit v trávicím traktu hleny a **zanášet tak sliznici střeva**. Proto nám škodí i produkty z kravského mléka. Ze sýrů jsou nejhorší tavené. Navíc běžně chovaný skot je živen nevyhovujícím krmivem a trpí mnoha chorobami, které se léčí **antibiotiky** a potom to vše přijímáte, **včetně růstových hormonů**, které se u nich používají pro zvýšení produkce! A to je velmi závažné, neboť hormony brutálně ovlivňují celé vaše zdraví i hmotnost!

Uskutečnilo se několik velkých studií, v nichž byla zjištěna jednoznačná souvislost s nadměrnou konzumací mléka (více než půl litru až litr denně) a mléčných výrobků a rakovinou, zejména vaječníků a prostaty. Především se předpokládá negativní působení tzv. růstového faktoru IGF-1, jehož hladina se při pravidelné konzumaci mléka v krvi zvyšuje.

Pro lidský organismus je mléko cizího živočišného druhu cizorodá látka, proti které se často brání alergiemi a různými nemocemi. Člověk je totiž jediný tvor, který se živí mateřským mlékem jiného živočišného druhu.

Kravské mléko sice obsahuje velké množství vápníku, ale pravdou je, že tento vápník je pro nás nestravitelný. Organismus je při jeho zpracovávání silně zatěžován. Dle studií se prokázalo, že v zemích, kde je nejvyšší konzumace mléčných výrobků a mléka, je také nejvyšší výskyt osteoporózy a měknutí kostí. To je paradox, viďte? Aby totiž naše tělo dokázalo těžké kravské mléko vůbec „nějak" zpracovat, bere si vápník uložený v kostech. Tím tedy vápník ztrácíme.

Mléko nadměrně zatěžuje trávicí orgány. Je totiž známo, že naše tělo má velké problémy se štěpením laktózy. Pokud si tedy dáme k něčemu mléčnému

ještě i škrob (například oblíbený chléb se sýrem nebo jogurt s ovocem), tak můžeme klidně mluvit o nadměrném zatížení organismu.

Pravidelná konzumace mléčných výrobků, které si kupujeme v obchodě, zatěžuje slezinu víc, než je zdrávo. Při jejím zatížení má mléko výrazně negativní vliv na naši vnitřní stabilitu. Pociťujeme starosti, obavy, pocity těžkosti na duši i těle, které mohou přerůst až do únavového syndromu, případně deprese.

#4 Rafinovaná bílá sůl

Pod pojmem sůl si většina z nás představí běžně prodávaný chlorid sodný nebo mořskou sůl. Ze soli však potřebujeme hlavně chlór pro tvorbu kyseliny chlorovodíkové v žaludku a škodlivý anorganický sodík s ní přijímáme většinou zbytečně.

Běžná sůl brání vylučování odpadů látkové výměny a močoviny, způsobuje choroby ledvin, zhoršuje revmatismus a ekzémy, zvyšuje krevní tlak a mnoho dalšího.

"Množství chloridu sodného, které lidé přijmou ve formě kuchyňské soli, mnohonásobně překračuje skutečnou spotřebu organismu," uvádí v knize "Základy výživy" M. Swartz Rose.

Soli je ve všech potravinách tolik, že pokud se nejedná o speciální neslanou dietu, je málo pravděpodobné, že by jí v organismu byl nedostatek. Téměř vždy má tělo soli dostatek.

Je vědecky dokázáno, že některé kmeny amerických indiánů a Eskymáků sůl nikdy nejedli a přitom se těšili dobrému zdraví.

Pokusy na zvířatech, která měla nadměrný přísun soli v potravě ukázaly, že jejich játra byla plná krystalů močoviny a příčinou jejich smrti bylo selhání jater.

Kolik sodíku potřebujeme

Doporučené množství sodíku je 2300 mg za den, což je horní hranice, pokud jste starší 50 let nebo

máte vysoký tlak, problémy s ledvinami či cukrovku, pak horní hranice je 1500 mg. Tato čísla jsou horní hranice. Lepší je držet se na menším množství. Dávka nad 14000 mg je i toxická.

Nadbytek sodíku může znamenat časté močení, později zvýšení krevního tlaku a začne tlačit na cévy. Vyvrcholením může být i mozková mrtvice či infarkt.

Obecně lze říct, že sodíku přijmete dostatek ve stravě a nemusíte nikterak dosolovat. Sodíku přijímáme více než je zdrávo. Pro Američany to dělá 3400 mg denně, Češi nebudou v tomto směru příliš jiní. Několik zdrojů, které nám navyšují příjem sodíku.

Negativní důsledky solení:

1. Sůl působí velmi dráždivě a zabraňuje vylučování odpadů látkové výměny.
2. Důsledkem nadměrného množství soli v organismu jsou choroby ledvin, které se často projevují otokem.
3. Chlorid sodný brání vylučování močoviny a zhoršuje příznaky revmatismu a ekzémů.

#5 Rafinovaná rýže

Bílé zpracování rýže rafinačním procesem odstraňuje z rýže vnější vrstvu a klíčky. Jediná věc, která tu z rýže zůstává je endosperm, který je složen hlavně ze škrobu. U lidí trpících cukrovkou může výrazně zvýšit hladinu glukózy v krvi, což je opět riziko.

Syrová rýže může obsahovat výtrusy bakterie zvané Bacillus cereus. Formace těchto výtrusů mají chránit bakterie před teplem a jinými nežádoucími vnějšími faktory, a jsou velmi obtížně zničitelné – nezmizí dokonce ani vařením (pokud hovoříme o klasickém vaření ve vodě při 100 °C).

#6 Rafinované tuky

Světoznámý odborník na výživu Hugh Sinclair prohlásil:
„Většinu civilizačních chorob – srdeční onemocnění, záněty, rakovinu a kožní neduhy - způsobují poruchy metabolismu tuků."

Nemůžeme bez něj existovat, avšak jeho přebytek nám ale škodí. Problémy v těle vznikají při konzumaci živočišných tuků, umělých margarínů apod., jež mají vyšší bod tání, než je naše tělesná teplota. Přednost bychom měli tedy dávat tukům, jež v našem těle zůstávají v tekutém stavu, neucpávají tudíž buněčné membrány a nebrání odvodu škodlivin z těla.

Co patří mezi nebezpečné tuky?

Ke škodlivým tukům řadíme umělé trans nenasycené mastné kyseliny neboli ztužené či částečně ztužené tuky v margarínech, pomazánkách, smažených jídlech, průmyslově vyráběných potravinách, pečivu, sladkostech či sušenkách. „Tyto částečně ztužené a zcela ztužené tuky jsou nejškodlivějším druhem tuků," varuje Mudr. Frej.

Proč jsou trans nenasycené mastné kyseliny jsou škodlivé tuky?

Zvyšují hladinu zlého LDL cholesterolu, snižují hladinu hodného HDL cholesterolu a celkově našemu zdraví neprospívají. Jejich vliv je 2,5 až 10x horší než vliv nasycených mastných kyselin. Přispívají k rozvoji diabetu 2. typu, obezity a ischemické choroby srdeční. Byly také popsány možné negativní účinky na lidský plod a novorozence. Podle Světové zdravotnické organizace by denní příjem trans mastných kyselin neměl překročit 1 % celkového energetického příjmu, což odpovídá příjmu asi 2,5 g trans mastných kyselin/den. To může být těžké ohlídat.

Jste o něco chytřejší?

Teď už alespoň víte PROČ je tomu tak a co to vše způsobuje. Nejhůře jsou na tom lidé, kteří používají všech 6 bílých zabijáků zároveň. Neplatí však, že “jeden z nich mi přeci nic neudělá”. Vše se sčíná a nezdravý životní styl plný stresu to vše znásobí.

Pojďte se podívat na zoubek svému zdraví a vitalitě do hloubky. Trénink ENERGY MASTERY je o mistrovství toho, jak být plně vitální, maximálně nabití a vybudovat si pevné zdraví i jak se vyléčit z nemocí.

Odhalíte chyby, o kterých lidé z 99% netuší, a dozvíte se, jak mít zdravý a energický životní styl a vybudujete si pro to na místě skvělé návyky a naučíte se, jak se špatných zlozvyků také zbavit. A ještě tam získáte i skvělou podporu. Žijete jenom jednou! A investice do vlastního zdraví je myslím tou nejlepší investicí v životě. Souhlasíte?

Zjistěte o tréninku ENERGY MASTERY více, než ho prošvihnete.
P.S. Tato šance je jen jednou ročně! Jediný termín. A je už za dveřmi!

(www.EnergyMastery.cz)

Závěrečný vzkaz autora

Ať se něco ve vašem životě změní…

Tím, že jste si stáhli tohoto průvodce jste projevili zájem na sobě pracovat a odhalit nejspíše, proč na tom zdravotně nejste úplně tak, jak byste si nejspíše přáli či představovali. Anebo vaše postava není tak skvělá a zářivá, jakou byste jen mít mohli. Je to tak?

Občas je těžké si věci připustit. Myslíme si, že děláme přeci vše správně, a nevíme, kde je ten zakopaný pes… Nikdo nás to nenanučil ve škole správně. Nemůžete za to.

Víte, i já sám jsem v minulosti vážně onemocněl, a byl na prahu k jisté smrti. Vrtala mi však stále dokola v hlavě otázka "Proč jsem onemocněl?"… Pátral jsem dlouho. A možná i vy máte hodně načteno. Ale na to co jsem přišel to chce trochu odstup - je to komplexnost a provázanost 3 prvků, nikoliv jedna magická pipulka. :)

Musíme nejprve **ovládnout svou psychiku, zbavit se efektivně stresu**, srovnat emoce, najít sami sebe a své zapálení a svou vášeň i vnitřní motivaci, neboť vaše myšlenky ovlivňují jak se zjistilo v laboratořích i vaše biochemické reakce a celé tělo na molekulární úrovni.

Následně musíme **ovládnout správnou výživu**, které právě vaše tělo na základě různých individuálních parametrů potřebuje. Spolu s pohybem, doplňky stravy (dnes již není v potravinách tolik vitamínů a minerálů, kolik za dob našich babiček, a určité věci potřebujeme suplementovat) a dalšími důležitými prvky systému.

A aby nám naše skvělá psychika i ideálně nastavená péče o tělo vydržela, musíme se stát **mistry svých návyků**. Protože vás tvoří to, co děláte opakovaně, takovým člověkem jste. A dá se tak říci, že jste na tom dnes přesně tak, co jste dělali předchozí roky až do dneška. Proto se v nich musíme stát mistry a naučit se ty posilující a pozitivní a eliminovat okamžitě ty, které nás brzdí, neprospívají nám a ničí naše tělo.

Pokud se vám tato knížka líbila, sdílejte ji.

Se svými přáteli, kamarády. Známými. Rodinou.
Je zdarma a volně šířitelná bez jakéhokoliv nároku.

>> SDÍLET NA FACEBOOKU <<

Hodně štěstí ve vašem životě a doufám, že se společně setkáme na Energy Mastery!

- Radek Karban, trenér HIGH PERFORMANCE (vysoké výkonnosti těla i mysli) NLP MASTER, mentor a transformační lídr osobního rozvoje

Kdo jsem a co dělám?

- Přes 11 let se potkává s největšími světovými experty na téma vrcholové výkonnosti, energie, potenciálu a úspěchu
- Učil se zejména v USA od lidí jako je Brian Tracy, Tony Robbins, Brendon Burchard, Richard Bandler, Randy Gage.
- Procestoval 51 zemí, byl několikrát v Indii a má znalosti východní i západní medicíny, Ajurvédy, a rozsáhlý přehled o doplňcích stravy (vyzkoušel jich 850+)
- Uspořádal desítky živý tréninků a kurzů v ČR pro více jak tři tisíce lidí
- Pomáhal dosahovat výjimečných výsledků olympionikům, atletům i byznysmenům