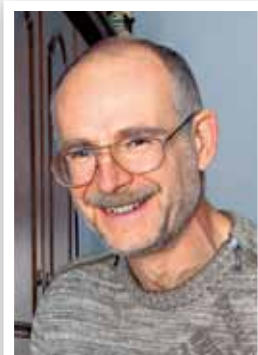


# Francouzský paradox



Připravuje: Jaroslav Zajíček

Nad Francouzi my, obéznější národy, jen v údivu kroutíme hlavou. Jak to, že se bez zábran ládují tučným jídlem, bohatě zapíjejí alkoholem, a přesto zůstávají útlí a netrpí civilizačními chorobami. Říká se tomu francouzský paradox. Jak ho ale vysvětlit?

## aneb Proč se ládují a netloustnou?



Doplňte-li kachnu zeleninovým salátem a rozumně zapijete kvalitním červeným vínem, vynecháte-li zároveň u nás obvyklé knedlíky a dušené zelí, učiníte z jídla tučného a značně nezdravého jídlo ideálně stravitelné a v mnoha ohledech vyloženě zdravé.

**Z**cela jednoduše. Tučné v podání Francouzů totiž není žádné knedlo-vepřo-zelo, ale třeba kachna. Pod pojmem alkohol se zas neskrývá pivo, ale dobré víno. Organismu se tak mimoděk dostává skvěle vyvážené kombinace omega mastných kyselin z kachního masa a tzv. bioflavonoidů a resveratrolu z kvalitního červeného vína. Vzájemné synergické působení zmíněných látek pak našemu organismu zajišťuje dokonalé trávení a ideální štěpení tuků a cukrů - a díky tomu i štíhlosty taji a dobré zdraví.

### Jedy mezi tuky

O tucích jsme se na těchto stránkách v minulosti už zmínili. Důležité přitom je vědět, co se s nimi v našem těle děje. Pro jejich optimální strávení je totiž nutný správný poměr omega mastných kyselin. Tohoto cíle však nelze dosáhnout s tuky, které dnes konzumujeme nejčastěji - v prvé řadě ne s hydrogenizovanými tuky v podobě margarínů, které lze prohlásit za jedny z nejnebezpečnějších jedů vůbec. Za velmi nebezpečné tuky však musíme považovat i nejběžněji užívané za tepla zpra-

cované rostlinné oleje - slunečnicový, kukuřičný a řepkový. Speciálně po tepelné úpravě bývají plné volných radikálů, což nikomu na zdraví nepřidá.

### Předkové byli moudřejší

Naši předkové přitom jedli jiné tuky. Získávali je z potravin s relativně vysokým podílem nenasycených mastných kyselin - takových, jaké i dnes zajišťují dobrý zdravotní stav lidem z oblasti Středomoří. Svědčí o tom například i podmínka, kterou si často sjednávala chasa, najímaná před třemi sty lety na práci v hospodářství - že losos nesmí být k jídlu častěji než třikrát v týdnu. (Lze z toho ovšem vysoudit i to, že - na rozdíl od současnosti - bývaly naše řeky tenkrát plné lososů!)

### Moudrá příroda napoví

Když k výše uvedenému připočteme navrch i minimální konzumaci antioxidantů, které by škodliviny v našem těle eliminovaly, nutně se musejí dostavit vážné zdravotní potíže. První varovný příznak rozpoznáme díky moudré Matce přírodě snadno i bez kontrol u lékaře. Bohatě stačí se ob-

čas prohlédnout v zrcadle, a pokud na pokožce objevíte tmavší hnědé jaterní skvrny, máte jasno: Vše je špatně! Skvrny totiž značí, že tělo ukládá v podkoží žlutý tuk a že funkce jater je oslabená.

### Stačí jíst „správné“ tuky

Toto lze naštěstí prakticky vždy eliminovat upravením příjmu omega-3 mastných kyselin v těle. Za tím účelem je důležité hlavně přijímat rostlinné a živočišné potraviny, které je obsahují, včetně olejů, jejichž zdroje (mořští živočichové) se u nás nevyskytují. Rostlinného původu je kyselina alfa-linolenová (ALA), obsažená v oleji z lněného semínka a v listové zelenině, a také kyselina stearová (SDA), získávána z oleje z černého rybízu. Původu živočišného jsou tzv. EPA oleje (kyselina eikosapentanová) a DHA kyseliny či oleje (kyselina dokosahehexanová); vyskytují se v tučných mořských rybách, běžně konzumovaných přímořskými národy. Působí jako antidotum neboli protijed proti tukům námi běžně konzumovaným. A zatímco „naše“ špatné tuky krev zahušťují, ALA, SDA, EPA a DHA oleje krev





inzerce

Stačí jíst tučné mořské ryby dvakrát týdně, abychom svému tělu dodali potřebné množství omega-3 mastných kyselin.

výborně ředí a čistí. Při adekvátní konzumaci tak dokážou odstranit velké množství zdravotních problémů. Účinek terapie je přitom patrný na první pohled – jaterní skvrny na pokožce začnou rychle mizet, jak mohu potvrdit z vlastní zkušenosti.

### Ryby dvakrát týdně

Skutečně jen tak málo stačí - jíst tučné mořské ryby dvakrát týdně, chceme-li tělu dodat potřebné množství omega-3 mastných kyselin ve správném poměru. Z hlediska obsahu potřebných látek je nejhodnější pořadí doporučených ryb - tuňák, makrela, sled' sardinky, losos, pstruh. Lze je jíst jak čerstvé, tak konzervované. Dle současných výzkumů se zdají být omega-3 mastné kyseliny z živočišných zdrojů účinnější než ty rostlinného původu.

Je však třeba si uvědomit, že některé druhy ryb se dnes již chovají v sádkách. K tomu připočteme, že ryba dokáže pozřít ještě větší „svinstvo“, než komerčně pěstovaná kuřata. I ryba tudíž může být plná rtuti, arsenu apod. Je tedy zásadně důležité se zaměřit na konzumaci vysoce kvalitních produktů – na volně žijící ryby z Aljašky a z jiných čistých lokalit. Takové se vyplatí kupovat i za vyšší cenu!

Co se rybiho oleje týče, ten naštestí nemusí obsahovat toxiny, jež se běžně vyskytují v těle sádkových ryb. Oleje se totiž předtím, než jsou distribuovány na trh, zpravidla čistí a zbavují nežádoucích residuí. Potravinové doplňky s rybiím tukem obvykle obsahují 18% EPA a 12% DHA. Více čištěné suplementy pak obsahují vyšší množství EPA a DHA. Vůbec nejkvalitnější v tomto směru a zároveň nejdražší >>



Maso mořských ryb a tuleňů, tedy samé maso a tuk – typická strava Eskymáků – překvapivě představuje za určitých podmínek vysloveně zdravou krmí...

**NATUR APATYKA**®

**NATUR APATYKA s.r.o.**, český výrobce přírodních bylinných produktů s **BETA-GLUKANEM** z hlívy ústříčné, Vám představuje další výrobky z vlastní produkce:

## PRO ZDRAVÍ DĚTÍ MEDICÍNKA GLUCAN



### ROZPUSTNÝ NÁPOJ V SEDMI PŘÍCHUTÍCH pomáhá:

- při nachlazení, zánětu průdušek
- při bolestech břicha, zácpě, průjmu
- posilovat imunitní systém
- řešit alergie
- přispívá k dobrému spánku

## Napište si o nový velký katalog výrobků NATUR APATYKA s.r.o.

### NAVŠTIVTE NÁS V PRODEJNÁCH NATUR APATYKA

po celé České republice, kde můžete přípravky zdarma vyzkoušet a dozvědět se všechny jejich účinky a poznat celou nabídku výrobků NATUR APATYKA.

Tekuté přípravky, dětské Medicínky, tablety, sirupy, olejčky a kosmetiku pro zdraví dětí i dospělých.

Seznam prodejen naleznete na [www.naturapatyka.cz](http://www.naturapatyka.cz)

**Výrobce: NATUR APATYKA s.r.o.**,  
Pod Nádražím 1608, Čáslav 286 01  
info@naturapatyka.cz, tel.: 724 700 396

[www.naturapatyka.cz](http://www.naturapatyka.cz)



**NATUR APATYKA**®

CESTA  
KE  
ZDRAVÍ

## TOHLE RADÍ LÉČITEL

pak je tzv. certifikovaný rybí olej. U nás je v lékárnách běžně dostupný rozlévaný rybí tuk v kvalitě dle českého lékopisu, který je celkem cenově dostupný a má poměrně dobré zastoupení zmíněných omega-3 mastných kyselin (konkrétně 7 až 16% EPA a 6 až 18% DHA dle výše zmíněného lékopisu).

### Tučná dietní kachna

Dále je možné se zaměřit na speciální potraviny. Málodko si uvědomí, že výborným zdrojem omega-3 mastných kyselin může být třeba i kapr - ovšem pěstovaný jinak, než u nás bývá obvyklé. Vše záleží jen na druhu krmiva. Dá se dokonce říci, že teoreticky jakékoli zvíře může obsahovat v tukových zásobách ve svém těle buď jedy anebo naopak omega-3 mastné kyseliny - v závislosti na tom, čím ho krmíme. Za určitých podmínek by tedy šlo patrně vypěstovat i prase, jehož - vysoce zdravé! - maso by obsahovalo množství omega-3 mastných kyselin.

To je jeden z bodů francouzského paradoxu, nicméně dost podstatný. Kachna má sice vysoce tučné maso, ale to se zároveň vyznačuje vysokým podílem nenasycených mastných kyselin. Jen tak pro zajímavost, kachní tuk (orientačně) obsahuje: nasycené mastné kyseliny - 33,5%, mononenasyčené mastné kyseliny - 49,7%, polynenasycené mastné kyseliny - 13%. Z tohoto pohledu se kachna rázem mění v jedno z nejdietnějších jídel. Nesmí se ovšem doplnit knedlíkem, ani tepelně upraveným zelím ve spojení s octem a cukrem, jak bývá obvyklé u nás. Tato kombinace během třiceti vteřin naprosto odstává jedlíkova játra na mnoho hodin, následkem čehož tělo utěšeně kyne. Naproti tomu Francouz jí kachnu s čerstvou zeleninou a zapíjí dobrým vínem. A je to!

### Ideální Eskymáci

Kdo by to byl řekl, že ve smyslu výše uvedeného se ideálně stravují - Eskymáci! Zdánlivě nezdravě se ládují především masem a tukem, jen nepatrně doplněným trochou bobulí a bylin. Opak je ale pravdou! Přijímají sice mnoho bílkovin a hodně tuku, což není dobré, ale nejedí zase téměř žádné sacharidy - a právě ty jsou krmivem pro kvasinky, úhlavního nepřítele většiny z nás. Naproti tomu naše zdánlivě zdravá strava - nízkotučné potraviny, plesnivě celozrnné rohlíky, komerčně několikrát recyklovaný chleba apod. zajistí kvasinkám ideální stravu a nám zničená játra, která nevydrží nápor produkovaných aflatoxinů, alkoholu a acetylaldehydu, což se brzy projeví zmíněnými jaterními skvrnami. Paradoxně vám tak může pomoci, když přejdete na stravu, kterou byste mohli mít za nezdravou - zcela bez obilovin, s množstvím tuku a s adekvátním podílem kvalitních bílkovin se správnou dávkou omega mastných kyselin „mořských“ EPA a DHA olejů. To každému zajistí rychlý návrat k plnému zdraví, výborné náladě a duševní svěžesti. ■

Vepřové maso je z hlediska výsledných hodnot pH moči nejkyselotvornějším a tudíž i pro nás nejméně zdravým masem. Při určitém způsobu krmení by však šlo teoreticky vypěstovat „zdravé prase“ s masem, obsahujícím zcela jinou skladbu tuku s množstvím omega-3 mastných kyselin.



## RYBÍ TUK

**Omega-3 nenasycené mastné kyseliny (třeba v podobě pověstného rybiho tuku) hrají klíčovou úlohu v celé řadě životních procesů v lidském těle - od regulace krevního tlaku a krevní srážlivosti až po zvyšování imunity a protizánětlivé účinky. Mohou se uplatnit v prevenci i léčbě mnohých onemocnění.**

### Účinky omega-3 nenasycených mastných kyselin:

Snižují krevní tlak a riziko srdečních onemocnění i srážlivost krve, omezují množství krevních tuků, jež doprovázejí cholesterol fungují jako prevence rakoviny prsu a tlustého střeva, chrání před srdeční arytmií, záněty (cév, kloubů, střev) a lupénkou, pomáhají proti mentruačním bolestem, při psychických potížích, schizofrenii a úpravě dyslexie u dětí.

### Dávkování:

- Srdeční choroby, Raynaudův syndrom, lupus a psoriáza: 3 dávky po 1000 mg rybiho tuku denně.
- Revmatická artritida: 6 dávek po 1000 mg rybiho tuku denně.
- Zánětlivé střevní choroby: 5 dávek po 1000 mg denně.
- Myslet je třeba na současný přívod antioxidantů (ovoce, zelenina) a užívání vitamínu E.
- Prevence srdečních onemocnění: dvakrát týdně konzumace ryb z chladných vod.
- Artritida a jiné zánětlivé stavy: vedle konzumace ryb zároveň i užívání potravinových doplňků.
- Omega-3 mastné kyseliny se užívají při jídle.

### Omega-3 mastné kyseliny neužívejte:

- Při poruchách krevní srážlivosti nebo užíváte-li léky proti srážlivosti
- Dva dny před a dva dny po chirurgickém zákroku.
- Máte-li cukrovku, poraďte se s lékařem. Vysoké dávky nad 2000 mg mohou zvyšovat hladinu krevního cukru!

### Možné vedlejší účinky:

Řihání, plynatost, nevolnost, průjem. Mohou se lišit podle druhu doplňku rybiho tuku.

### Vědecky prokázané účinky:

Při Crohnově chorobě, hypertenzi, vysoké hladině triglyceridů v krvi, revmatoidní artritidě

### Užívání bez dostatečně vědecky prokázaných účinků:

Při astmatu, bipolární poruše, úzkosti v souvislosti se zneužíváním drog, ateroskleróze, podpoře kojení, srdeční arytmií, cystické fibróze, depresi, ekzému, vysokém cholesterolu, posílení imunity, intermitentní klaudikaci (v kombinaci s vitamínem B6, listovou kyselinou, vitamínem E, kyselinou olejovou a alfa linolovou kyselinou), onemocnění ledvin, lupusu, makulární degeneraci sítnice (v kombinaci s acetyl-L-karnitinem a koenzymem Q 10), v těhotenství a po porodu (prevence předčasného porodu, při premenstruačním syndromu, lupence, roztroušené skleróze, osteoporóze, fenylketonurii (při deficitu nenasycených mastných kyselin), Raynaudově chorobě, schizofrenii, ulcerózní kolitidě, srpkovité anémii.

### Tradiční užívání:

Pro snížení rizika rakoviny střev, při Alzheimerově chorobě, bolestivé menstruaci, angíně, zeleném očním zákalu, chronickém únavovém syndromu, cukrovce 1. i 2. typu, chronické obstrukční chorobě plicní, endometrióze, migréně, osteoartritidě, osteoporóze, fotosenzitivitě, preeklampsii.