

Vítejte na přednášce

VÝŽIVOU K ŽIVOTNÍ ROVNOVÁZE



www.martinasuhajova.cz

KDO JSEM?

- ▶ výživová poradkyně, která ví, že ne každý chce počítat kalorie a znát z paměti složení potravin, které „smí“ jíst
- ▶ osobní trenérka, která ví, že ne každý chodí rád do fitka, ale jde radši na procházku do přírody nebo si zaběhat
- ▶ člověk, který má rád lidi a je připraven pomoci

CO DĚLÁM?

- ▶ změna životního stylu, hubnutí, začíná v hlavě; zbytek se přidá 😊
- ▶ zdraví začíná prevencí; zdravé tělo = zdravé buňky
- ▶ pohyb – začíná správným dýcháním, stáním
- ▶ práce - aktivní pracovní prostředí – ergonomie, fyzioterapie

ŽIVOTNÍ STYL

- ▶ rozhodnutí začíná v hlavě
- ▶ motivace
- ▶ převzetí odpovědnosti
- ▶ malé kroky = trvalý úspěch
- ▶ výživové trendy
- ▶ nedržíme diety, měníme životní styl
- ▶ od prvního aneb, jak se NĚKDY mění v NIKDY

POHYB

- ▶ baví, nebaví?
- ▶ „měl/a bych“
- ▶ má to smysl – pro koho ano, pro koho ne?
- ▶ začínáme od základů
- ▶ před a po – na co se zapomíná
- ▶ strava a doplňky nejsou všechno, co nám uniká
- ▶ „urvi“ co můžeš

AKTIVNÍ I V PRÁCI

- ▶ 10-12 hod není výjimkou
- ▶ úskalí práce u pc
- ▶ aspoň jednou za 30 minut
- ▶ ergonomie – co to je a co z toho?
- ▶ stát můžete i aktivně
- ▶ dovolená – odpočinek nebo dostihy?
- ▶ tady a teď

PREVENCE

- ▶ nutnost, povinnost nebo přirozená součást života?
- ▶ začít můžete kdykoliv!
- ▶ chcete se „hasit požár“
- ▶ napravování škod
- ▶ „od kolébky“ do „hrobu“
- ▶ nikdy není pozdě
- ▶ týká se to i vás

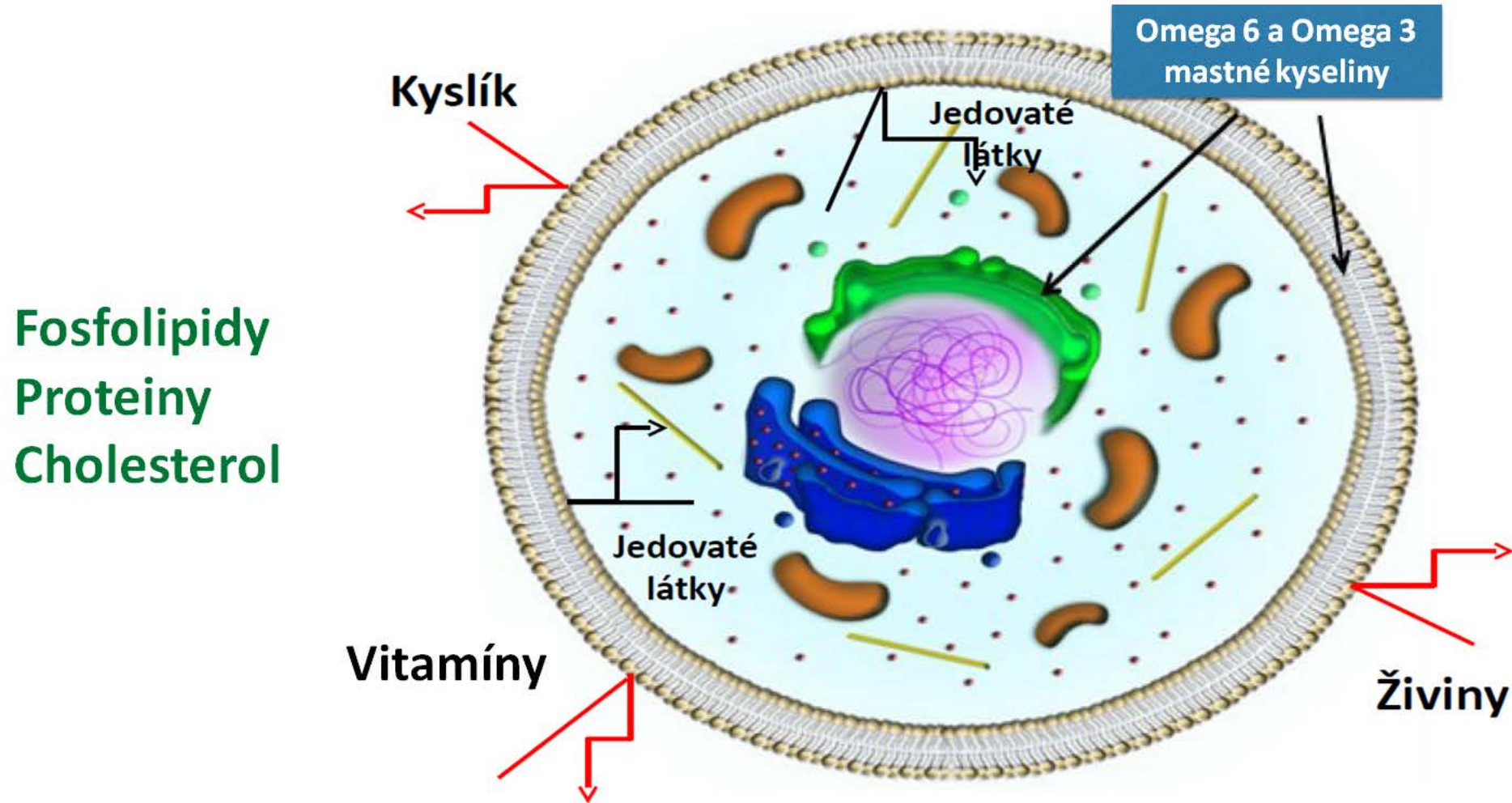
CO VÁS DNES SE MNOU ČEKÁ?

- ▶ seznámím vás s vašimi buňkami
- ▶ vysvětlím, proč jen zdravá strava už nestačí k dobrému fungování těla
- ▶ zjistíte, jak jdou dohromady strava a záněty v těle
- ▶ dozvíte se, proč doplňky stravy mnohdy nefungují
- ▶ odpovím na vaše dotazy
- ▶ a na závěr nebude chybět dárek :-)

BUŇKA – ZÁKLADNÍ STAVEBNÍ KÁMEN NAŠEHO TĚLA

- ▶ naše tělo tvoří 50-75 bilionů buněk
- ▶ červené krvinky žijí cca 4 měsíce
- ▶ kůže se obnoví za 2 až 3 týdny
- ▶ buňky v tračníku za 4 dny
- ▶ v mozku nebo srdci se během života dokonce zčásti vůbec neobměňují
- ▶ regenerační schopnost buněk ve stáří zpomaluje

**Při nesprávném poměru omega mastných kyselin v membráně buňky
se do jádra buňky nedostávají živiny, vitamíny a kyslík,
a naopak ven se nedostanou toxické látky.**



Naše buňky při špatném poměru mastných kyselin mají sníženou funkci buněčných membrán

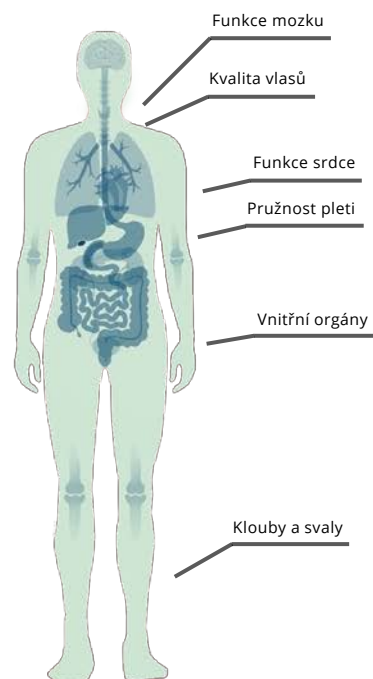
SNÍŽENÁ FUNKCE

tuhá, nepružná membrána

Živiny jsou pomalu
přiváděny



Odpadní látky jsou
pomalu odváděny



NORMÁLNÍ FUNKCE

měkká, pružná membrána

Živiny jsou snadno
přiváděny

Odpadní látky jsou
snadno odváděny

Pro získání zdravých buněčných
membrán potřebujeme rovnováhu mezi
omega-6 a omega-3 v poměru 3:1

Jaký by měl být správný poměr Omega 6 a Omega 3 mastných kyselin?

1:1



DNA je naprogramovaná na 1:1.

4:1



Do roku 1960 se potraviny pěstovaly lokálně a téměř bez chemie.
Běžný poměr byl 4:1.

25:1



V současnosti je průměrný Evropský poměr omega 6 a 3 mastných kyselin 20:1 a v USA dokonce 25:1

4:1



World Health Organization

Světová zdravotnická organizace doporučuje, aby poměr omega 6 a 3 masných kyselin byl do 4:1.

**Při poměru 4:1
a nižším se
příčiny úmrtí
snižují
v průměru
o 70-80%**

Vývoj poměru omega-6 vůči omega-3



1850

1:1

Vznik DNA



1960

3:1

Věda doporučuje



Image

1960

4:1

Bod zlomu



2020

15:1

Nárůst každou dekádu (EU)

25:1?



HROZÍ NEBEZPEČÍ I VÁM?

ZJISTĚTE, JAK SE MŮŽETE BRÁNIT
A VRÁTIT TĚLU POTŘEBNOU
ROVNOVÁHU

POMĚR
3:1

JAK TO MÁ BÝT

Podle doporučení vědců poměr esenciálních Omega 6 a Omega 3 mastných kyselin by měl být 3:1.

POMĚR
10:1

NIC SI NENALHÁVEJTE...

Je šokující skutečností, že dokonce lidé, kteří pravidelně užívají doplňky s Omega 3, mají v průměru poměr mastných kyselin 10:1.

POMĚR
20:1
25:1
32:1
42:1
65:1
apod.

TAK JSTE NA TOM PRAVDĚPODOBŇ TAKÉ VY.

Ti, kteří Omega 3 neužívají vůbec, mají tento poměr 15:1 a vyšší. Průměr v Evropě je 20:1, v USA 25:1.

Odkazy

- Severská ministerská rada, Doporučení pro stravu v Severských státech, 2004/2012 – 5:1 a méně.
- Světová zdravotnická organizace – 4:1 a méně.



**Lomo Linda,
CALIFORNIA**

**Sardinia,
ITALY**

**Okinawa,
JAPAN**

**Ikaria,
GREECE**

**Nicoya,
COSTA RICA**



3:1

POMĚR

Kde chcete být

Jste v nebezpečné zóně?

- Nerovnováha mezi omega-6 a omega-3
- Nízké hladiny omega-3
- Nedostatek polyfenolů v naší stravě
- Nízké hladiny vitamínu D₃



15:1

POMĚR

Kde zřejmě jste



25:1

POMĚR

Kde jsou zřejmě Vaše děti

ODKAZY

• Severská rada ministrů,
Severská výživová doporučení
2004/2012 – 5:1 nebo nižší

• Světová zdravotnická organizace
(WHO) – 4:1 nebo nižší

JAK JSTE NA TOM VY?

- ▶ můžete zjistit speciální diagnostikou
- ▶ test ze suché kapky krve
- ▶ rychlý, jednoduchý
- ▶ výsledky do 14 dnů
- ▶ pod unikátním kódem
- ▶ s vysvětlením
- ▶ v elektronické podobě



Připravte své tělo na možné onemocnění koronaviry COVID-19: pomoci mohou i omega-3 a vitamin D. - 56%

15.03.2020 09:18:50 Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Víte, že fatální případy COVID-19 odhalily, že v plicích proběhla tzv. cytokinová bouře, kterou organizmus nezvládl? Omega-3 (EPA+DHA) mastné kyseliny, vysoký omega 3 index, dobrý poměr mezi kyselinou arachidonovou a eicosapentaenovou (EPA) vám možná může pomoci připravit tělo proti fatální reakci organismu po infekci koronavirem. Chcete přece přežít s lehčími příznaky nemoci nebo ne?

Vyšší omega-3 index je spojený s lepší kontrolou astmatu - 76%

12.02.2020 15:09:31 Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Vyšší hladina omega-3 mastných kyselin v krvi může být spojena s lepší kontrolou astmatu a nižšími dávkami léků, naznačuje nová studie. Nálezy studie ukazují, že při hodnotách omega 3 indexu 8,0 a více se může zlepšit terapeutický benefit u astmatiků. Pokud máte zájem si prostudovat detaily, přidáváme odkaz na zprávu.

Polovina maminek má v mateřském mléce málo kyseliny dokosaheptaenové (DHA) pro správný vývoj dětí! - 23%

2.03.2018 10:06:22 Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

DHA je polynenasycená mastná kyselina (součást tuků), kterou řadíme mezi tzv. omega-3 mastné kyseliny. Ty jsou nezbytné pro naše zdraví. DHA si naše tělo v játrech sice dokáže syntetizovat, ale jen v malém množství. Zdroje z diety (zejména tučné ryby) jsou proto velmi důležité, a to po celý život. Potřebuje je náš mozek, nervy, imunitní systém, oko, srdce a cévy. Dávka DHA se ale nesmí přehánět, protože nadbytek (nad 3 g/den) může vyvolat např. poruchy srážlivosti krve. Uvádí se, že dostatek DHA velmi pozitivně ovlivňuje vývoj mozku v dětství. Podporuje mentální vývoj dětí, jejich paměť, schopnost soustředit se. Kdo by to pro své dítě nechtěl! Nedávná studie CZVP SZÚ, při které byl studován obsah mastných kyselin v tuku mateřského mléka, odhaluje, jak jsou na tom maminky a děti v ČR. V řadě případů by zlepšení bylo na místě. Zařaďte tučné ryby do svého jídelníčku nebo užívejte rybí tuk!

Výsledky našeho unikátního výzkumu ukazují, že 95 % lidí je v nebezpečí

- Nerovnováha Omega 6 a Omega 3 mastných kyselin
- Nedostatek Omega 3 mastné kyseliny
- Nedostatek polyfenolů v potravě
- Nedostatek vitamínu D3

KONZUMUJEME VÍCE OMEGA 6



KONZUMUJEME NESROVNATELNĚ MÉNĚ OMEGA 3



Chronické záněty

příčina většiny civilizačních nemocí

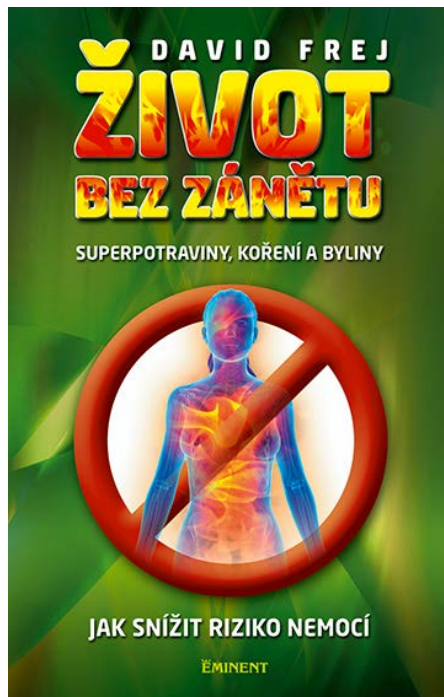


Patří sem onemocnění, jako jsou:

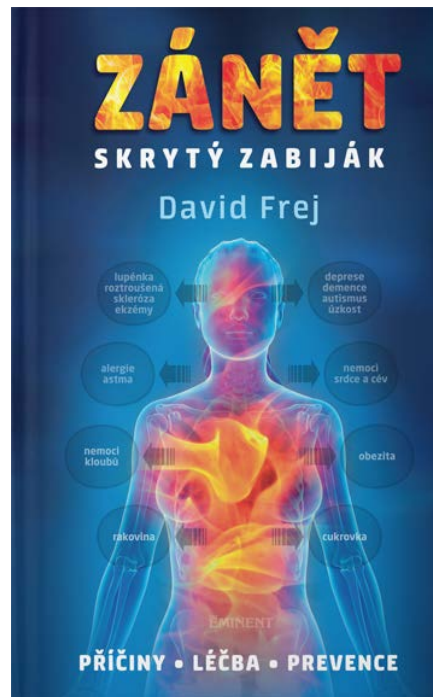
- srdeční choroby,
- diabetes,
- rakovina,
- ADHD, autismus, demence,
- osteoporóza, artritida, revma,
- poruchy imunitního systému - alergie,
- autoimunitní onemocnění,
- neurovývojové poruchy,
- duševní onemocnění,
- deprese a úzkostné stavy,
- Parkinson, Alzheimer,
- křečové žíly,
- štítná žláza,
- obezita, což je zánět tukové tkáně
-a mnoho dalších

KNIHY ZAMĚŘENÉ NA TÉMA CHRONICKÝ ZÁNĚT

Život bez zánětu



Záněť – skrytý zabiják



KDO JE MUDr. FREJ?

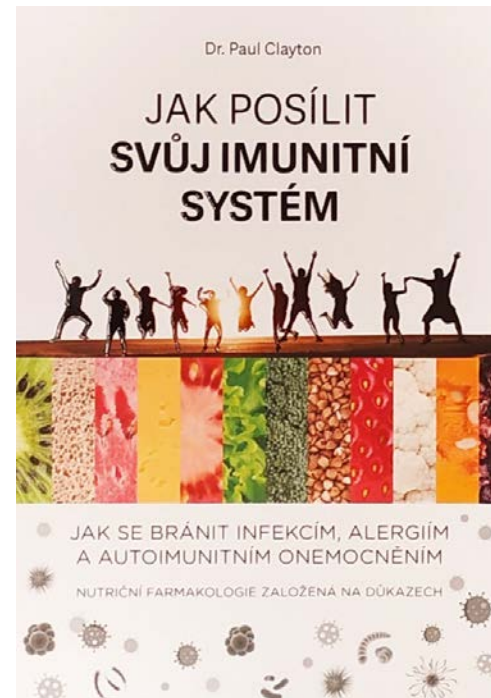
- ▶ zabývá se léčbou civilizačních nemocí, řešením vleklých zánětů v těle jako příčiny nemocí, výživou, detoxikací a regenerací organismu
- ▶ kombinuje východní a západní medicínu
- ▶ pravidelně přednáší
- ▶ přispívá do časopisů Regenerace, Vitalita
- ▶ založil mezinárodní centrum vzdělávání v oblasti alternativní medicíny ADVANA

JAK SOUVISÍ VÝŽIVA S IMUNITOU A CHRONICKÝM ZÁNĚTEM?

At' je Vaše jídlo Vaším lékem



Jak posílit imunitní systém



KDO JE Dr. PAUL CLAYTON PhD?

- ▶ celosvětově uznávaný farmakolog a vědec v oblasti výživy
- ▶ doktor neurofarmakologie
- ▶ dříve předseda fóra „Jídlo a zdraví“ Královské lékařské společnosti (Royal Society of Medicine)
- ▶ člen Ústavu pro stravování, mozkovou činnost a chování při Oxfordské univerzitě
- ▶ nominován na Nobelovu cenu

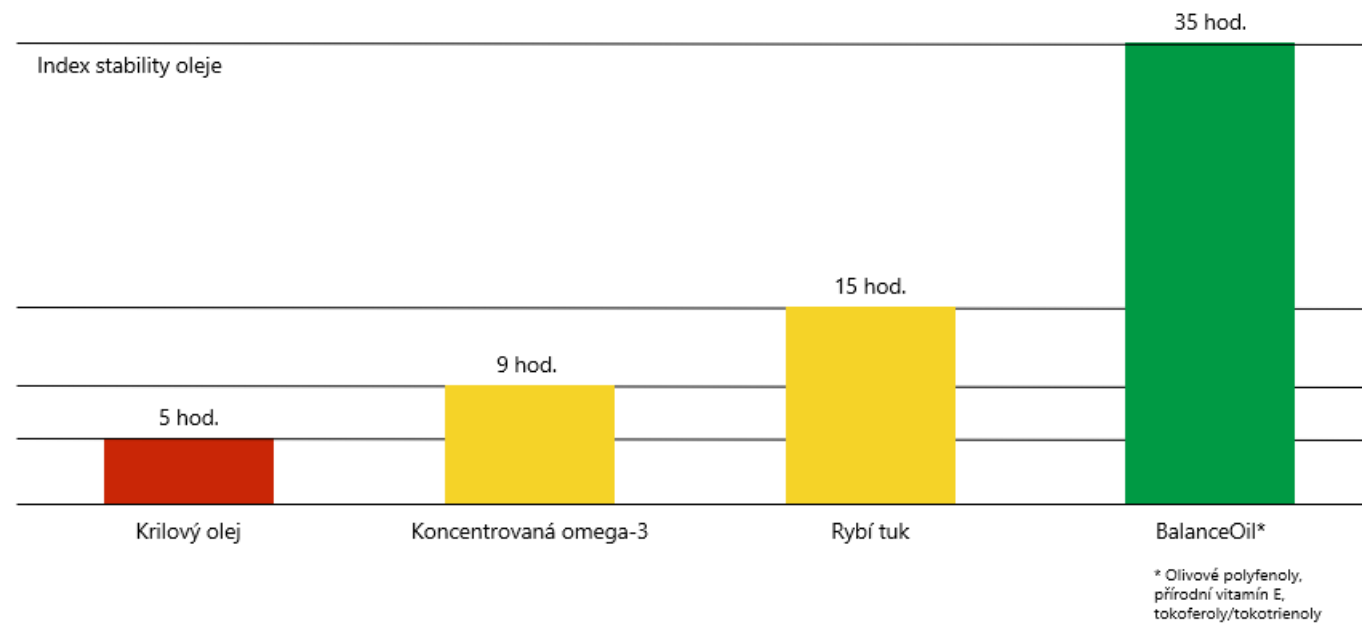
PROČ VĚTŠINA DOPLŇKŮ S Ω -3 NEFUNGUJE?



WHAT IS THE BEST OMEGA 3 SUPPLEMENT
ON THE MARKET TODAY?



Vědecky prokázáno,
že zůstává čerstvý a účinný



ODKAZY

• Studii provedla SINTEF v srpnu 2010

Zdravotní benefity v každé etapě života



6 měsíců

Mozek* / imunita / růst

50 let

Mozek* / imunita / reprodukce /
pleť / vlasy / nehty

Mozek* / imunita / srdce**

100 let

Mozek* / imunita / srdce** /
klouby / správné metabolické
stárnutí / kosti

* Blahodárného účinku je dosaženo při denním příjmu 250 mg EPA a DHA.

** Blahodárného účinku je dosaženo při denním příjmu 250 mg DHA.

A dárek na konec 😊

- ▶ osobní nebo online 30 minut konzultace se mnou
ZDARMA
- ▶ rezervace konzultace telefonicky nebo emailem:
+420 605 461 835
martinasuhajova1@gmail.com

Děkuji za pozornost 😊

www.martinasuhajova.cz