

Mgr. Michal Pataky

ULTRAREŠTART™

OPTIMALIZAČNÝ PROTOKOL



**Kompletný program na zlepšenie mikrobiómu, trávenia a
odstránenie zápalov**

Copyright c 2017 Ultra tréning, s. r. o.

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto elektronickej knihy nesmie byť reprodukováná bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora.

Autor: Mgr. Michal Pataky

Prehlásenie:

Všetky odporúčania, názory a vyjadrenia v tejto knihe sú určené len na vzdelávacie a informatívne účely. V žiadnom prípade nenahrádzajú lekárske vyšetrenia a nie sú náhradou komplexnej liečby chorôb, zranení alebo iných porúch. V žiadnom prípade nenesieme zodpovednosť voči akejkoľvek osobe, alebo subjektu, v prípade poškodenia, alebo ujmy, ktoré sú spôsobené priamo, alebo nepriamo, ako dôsledok uplatnenia, alebo použitia týchto materiálov.

OBSAH

Ultrareštart - prvá fáza premeny postavy	4
Ultrareštart a problematické potraviny na vyradenie	9
Najbezpečnejšie potraviny na elimináciu zápalov a výživu mikrobiómu	16
PROTEÍNY	18
TUKY	20
SACHARIDY	24
PITNÝ REŽIM	29
Zaradovací mesiac alebo TOP 10 potravín po reštarte	31
Vhodné a nevhodné doplnky výživy	36
Ako ultrajednoducho určiť veľkosť porcie	40
Ultrareštart záverečné zhrnutie	43
Zoznam odporúčanej literatúry k tejto problematike	45

Ultrareštart - prvá fáza premeny postavy

Vítam ťa v program „Ultrareštart“. Momentálne sa nachádzame v prvej fáze premeny tvojej postavy a v prvej fáze toho, ako celý ultrareštart bude prebiehať. V prvom rade si musíme povedať, že kedy môžeme využiť tento stravovací program. Úplne prvá vec je na začiatku chudnutia. To znamená, **ak chcete začať chudnúť, mali ste dlhodobo problémy schudnúť, dlhodobo ste sa nestravovali správne**, mali ste zlé stravovacie návyky alebo niečo podobné, tak je veľmi dôležité absolvovať podobný stravovací program. Okrem toho ho môžete absolvovať v podstate kedykoľvek počas roka. Keď cítite, že niečo nie je v poriadku s vaším telom, že začínate priberať, proste keď sa vám niečo nezdá, keď ste častejšie chorí, tak je opäť veľmi využiteľný práve tento program.

Ďalšia vec, kedy ho aj ja sám využívam, je **po rôznych akciách s nezdravým jedlom. To znamená, keď chodíte na rôzne oslavy, svadby, dovolenky, jednoducho, keď je nejaká situácia kedy nejete zdravo, jete nezdravé veci**, tak „Ultrareštart“ je dobré, možno aj krátkodobejšie použiť práve po takýchto rôznych akciách.

Čo je dôležité si uvedomiť je to, že **toto je len dočasný program**, nie je to dlhodobé stravovanie. Toto nie je, že takto má vyzeráť zdravé stravovanie. **Je to len program nato, aby ste opäť naštartovali svoj metabolizmus, aby ste obnovili funkciu trávenia a skvalitnili svoj črevný mikrobióm, ozdravili svoje telo**, ale nie je to na stále a dlhodobé stravovanie. Samozrejme, mnoho vecí z toho budete vedieť využiť aj dlhodobejšie, ale hovorím, neberte to teraz tak, že presne takto má vyzeráť zdravé stravovanie. Samozrejme, gro je tu postavené na zdravom stravovaní, **ale sú tam určité obmedzenia, ktoré z dlhodobého hľadiska nemusia byť úplne optimálne**. Práve po takýchto veciach, ktoré sme si vymenovali, že začiatok chudnutia, keď sa necítite dobre alebo po akciách s nezdravým jedlom, je veľmi dobré využiteľný práve takýto stravovací program.

Čím začíname? Základným pilierom úspechu či už v tom chudnutí, alebo v zlepšení zdravia je takzvaný eliminačný mesiac. **Tento eliminačný mesiac by ste mali**

absolvovať aspoň 28-30 dní. Čiže, jeden mesiac, keď zo svojho života venujete práve takémuto programu, tak to môže mať na vás veľmi dobrý a pozitívny účinok. O čo pôjde?

Pôjde o to, že počas týchto 28 dní alebo teda jedného mesiaca, **vyradíte zo stravy všetky problematické potraviny.** To znamená **potraviny, ktoré môžu spôsobovať alergie, intolerancie, prehnané imunitné reakcie.** Všetky tieto potraviny budeme vyradovať. Čo by sa malo stať? Malo by sa stať to, že ozdravíte svoje telo, ale **hlavne tráviaci trakt**, v ktorom sa nachádza gro našej imunity. Hovorí sa, že **v tráviacom trakte je 70 až 80 % imunity**, takže je mimoriadne dôležitý na to, aby ste boli zdravší a dokázali úspešne schudnúť.

Tráviaci trakt je jedna z najdôležitejších vecí, ktorej sa podľa mňa doteraz nevenovala až taká veľká pozornosť. Venovala sa pozornosť tomu koľko kalórií jesť, ako jesť, koľko tukov, bielkovín atď., ale dôležité je si uvedomiť, že pokiaľ nemáte zdravý tráviaci trakt, čo mnoho ľudí v dnešnej dobe nemusí mať, keďže jeme veľmi veľa spracovaných a nevhodných potravín, tak tráviaci trakt nedokáže dobre spracovať jednotlivé živiny. **Ty si môžeš počítať kalórie, môžeš robiť čo len chceš, môžeš si sledovať bielkoviny, tuky, sacharidy, ale môže sa stať, že veľa z toho tvoje telo nedokáže spracovať, pretože máš problém v tráviacom trakte.** Tiež môže vznikať problém s tým, že ľudia majú málo minerálov, vitamínov, alebo môžu mať deficit bielkovín. Jedlo jednoducho nimi len tak prejde, ich telo to nedokáže využiť. Problém je práve v tráviacom trakte – v žalúdku, hrubom alebo tenkom čreve. Okrem toho cez tráviaci trakt môžu prenikať rôzne negatívne látky, rôzne látky, ktoré idú priamo do krvi, ktoré by tam vôbec nemali byť. Sú to tzv. „toxíny“. Práve preto je dôležité mať v čo najlepšom stave tráviaci trakt. Ďalšia vec, ktorá by sa mala stať, je zlepšenie spracovávania potravín. Dokážete viacej energie využiť, viacej toho spracovať, z tej celkovej masy, ktorú zjete. Samozrejme, **zvýšite aj vstrebateľnosť živín. Či už sú to tuky, bielkoviny alebo sacharidy**, o ktorých som hovoril, ale takisto aj mikroživiny (rôzne minerály, vitamíny...) Po tomto eliminačnom mesiaci by mala väčšina z vás odstrániť zdravotné problémy, najmä zápal, o ktorých sa ešte budeme rozprávať. Stane

sa to, že reštartujete svoj metabolizmus. To znamená, že ho obnovíte, zlepšíte ho, dostanete ho späť na nejakú úroveň, na ktorej dlhodobo nebol.

Celý metabolizmu s je o spracovávaní a využívaní energie. Metabolizmus je premena energie a taktiež je základom zdravia, preto vám musí správne fungovať. Počas eliminačného mesiaca, by ste mali vyradiť zo svojej stravy najväčšie toxíny. Teraz sa nebavíme o toxických, chemických látkach, ale bavíme sa o látkach, ktoré sa do nášho tela dostávajú z okolia a pritom by tam vôbec nemali byť. **Absolútny základ je alkohol, cigarety alebo nejaké drogy. Alkohol je pre telo v podstate odpadovou látkou a jednou z najhorších vecí, ktorú môžete prijímať. Je to celosposoločensky tolerovaná droga pravidelne poškodzujúca zdravie.** Toto by ste mali ako prvé, okamžite vylúčiť, pretože zo všetkých týchto „toxínov“ sa dostávajú látky do nášho tela a **tieto látky sa ukladajú do tuku.** V tom tuku môžu spôsobovať až rezistentné tukové tkanivo. Váš tuk môže fungovať ako taká skládka odpadu. Keď máte na sebe veľa tuku, tak je vysoká pravdepodobnosť, že tam máte uložených aj veľa nevhodných látok.

Ďalej by ste zo stravy mali **vylúčiť fast food to znamená akékoľvek rýchle jedlá, vysmážané jedlá, nezdravé jedlá.** Tie často obsahujú veľa toxínov alebo nemusia byť úplne prirodzené pre naše telo. Práve **tieto pokrmy vám môžu spôsobovať zápaly,** či už v tráviacom trakte, alebo potom neskôr aj v celom tele. Navyše **narúšajú črevný mikrobióm.** Viac o tom si prečítajte alebo pozrite v časti Mikrobióm a čo ho ovplyvňuje.

Ďalej je to **biely cukor.** Biely cukor je tiež metabolicky problematická potravina, ktorá nášmu telu nedáva žiadnu energiu, ale spôsobuje negatívnu hormonálnu odozvu. To znamená, že negatívne pôsobí na vaše hormóny. Ako viete z časti o mikrobióme, nevhodná strava spôsobuje tvorbu tzv. lipopolysacharidov, ktoré sú pre telo prozápalové faktory. **Cukor a jednoduché formy cukru sú výživou pre baktérie, pre nesprávne baktérie,** a tie vám potom môžu spôsobovať problémy. Čiže, keď im odstrihnete ich najväčšiu výživu, vaše telo si s nimi neskôr poradí a vypudí ich von.

Ďalšou **problematickou potravinou je pšenica.** Pšenica u veľa ľudí spôsobuje intoleranciu, či už je to na lepok, alebo na rôzne látky, rôzne pesticídy, ktoré sa v tej

pšenici nachádzajú. Pšenica môže byť pre mnoho ľudí problematická, pritom si to ani nemusíte uvedomovať. Pšenica by mala byť ďalšia vec, ktorú by ste teraz mali vyradiť.

Môže spôsobovať zvýšenú priepustnosť črevnej bariéry, cez ktorú sa vám do krvi a tela dostávajú práve spomínané toxíny z okolia alebo patogény zo stravy, ovzdušia, či iných látok, s ktorými naše telo denne bojuje.

Takisto sú to **rôzne farbivá, konzervanty, pesticídy**, látky, ktoré sú chemicky spracované, ktoré nie sú prirodzené pre naše telo. My potrebujeme konzumovať a obklopovať sa iba tými látkami, ktoré sú pre naše telo hodnotné a prirodzené. Farbivá, konzervanty, pesticídy to absolútne nie sú. Naše telo ich dokáže v určitej miere spracovať, čiže keď sú v malom množstve, tak ich telo dokáže vylúčiť a odstrániť. Ale vo väčšej miere, keď ste napríklad doteraz jedli nezdravo, tak práve tieto látky môžu byť uložené vo vašom tele. Potrebujeme ich dostať von. Potom sú to spracované potraviny, ktoré väčšinou obsahujú niektoré z vyššie uvedených. Veľa spracovaných potravín má farbivá, konzervanty, pesticídy, je tam pridaný cukor, ktorý je tiež konzervantom, častokrát sa tam pridáva pšenica, pšeničný lepok. Väčšinou sú to fast foodové potraviny. Spracované potraviny by sme mali úplne vylúčiť.

Načo si ďalej treba dávať pozor počas tohto mesiaca, je kozmetika. Kozmetika, ktorá je plná chémie nie je veľmi vhodná pre naše telo. **Sú to látky ako parabeny, parfumy, farbivá a podobne.** Pokožka je orgán, ktorý vstrebáva látky. Je to v podstate najväčší orgán nášho tela. Práve cez pokožku dokážete vstrebávať niektoré látky. Hlavne z kozmetiky sa dostáva do nášho tela plno chemických látok. Naše telo ich potom musí buď nejakým spôsobom vylučovať, alebo ich ukladá napríklad do tukového tkaniva. Problémom týchto látok je to, že niektoré sa správajú ako hormóny napr. estrogén. Estrogén je hormón, ktorý môže spôsobovať aj priberanie. Tieto látky spôsobujú rezistentné tukové tkanivo. To znamená, že si môžete počítať kalórií koľko chcete, ale pokiaľ je vaše telo plné estrogénu alebo takzvaných xenoestrogénov (látok, ktoré sú z tých parabénov, ktoré sa správajú ako estrogén), tak môžu spôsobovať toto odolné, rezistentné tukové tkanivo a môžete robiť čo chcete, ale chudnúť nebudete. Čo sem patrí? Patria sem **hlavne voňavky, parfumy, spreje, osviežovače vzduchu** a podobne. Ideálne je používať prírodnú kozmetiku a vyradiť, čo najviac klasickej kozmetiky, ktorú si

kúpate v bežných drogériách. Treba si občas prečítať aj názvy, prípadne si to hodíte do Googlu a uvidíte, koľko bordelu sa tam môže nachádzať.

Mali by ste uvedené zásady dodržiavať aspoň mesiac, čiže minimálne štyri týždne.

Bežne sa naše telo adaptuje na vykonávané zmeny po cca troch až šiestich týždňoch. To znamená, že je jedno, či sa jedná o tréning, zmenu stravy alebo vytrvalosť, na všetko sa adaptujete postupne a trvá to minimálne 21 - 28 dní. Najbližší mesiac upravte svoje stravovanie tak, **aby ste jedli čo najviac prirodzených potravín**, ideálne v čo najvyššej kvalite. Ak je to vo vašich možnostiach a schopnostiach, pokojne môžete použiť **aj bio alebo nejakú formu organickej kvality**. Minimalizujete tak toxíny, ktoré vám môžu spôsobovať zdravotné problémy a aj to, že nie ste schopní, alebo ste v minulosti neboli schopní, schudnúť.

Dá sa povedať, a preto sa tento program aj volá Ultrareštart, pretože **reštartujete svoj metabolizmus**. To znamená, zlepšíte jeho funkciu, trávenie, spracovanie potravín a energie a vrátite sa späť v čase, svojím spôsobom "omladnete". Jednoducho budete na tom oveľa lepšie, ako ste teraz.

Toto je náš eliminačný mesiac. V nasledujúcej časti sa pozrieme na konkrétne potraviny, ktoré odporúčam vyradiť a vôbec nejesť. A neskôr na to, ktoré potraviny majú tvoriť gro vášho jedálnička.

Ultrareštart a problematické potraviny na vyradenie

Sme na začiatku v prvej fáze premeny, v ktorej ti vysvetlím aké sú problematické potraviny, ktoré by sme mali **počas tohto reštartu vylúčiť alebo eliminovať**. Bavili sme sa, že absolvujeme takzvaný eliminačný mesiac. Čiže, eliminujeme potraviny, ktoré spôsobujú niektoré z týchto problémov, už doslova až zdravotných. Sú to potraviny, ktoré spôsobujú napríklad zápaly, či už sú to akútne, alebo chronické.

Akútny zápal je v pohode, je to imunitná reakcia, ale problém je, keď ten akútny zápal, ktorý sa nachádza v tele prerastie až do chronického. Mnoho ľudí trpí chronickými zápalmi a ani o tom nevie. Prejavuje sa to napríklad častou chorobnosťou, bolesťami hrdla, nádchou, nachladnutím alebo rôznymi bolesťami hlavy. Tieto veci sa väčšinou často opakujú, ale vo veľmi krátkych intervaloch. Ak ťa každé dva, tri mesiace bolí hrdlo alebo máš nádchu, tak je vysoká pravdepodobnosť, že ješ nevhodné potraviny. Práve tieto potraviny budeme tento mesiac eliminovať. **Pokiaľ sa opakujú pravidelne, tak väčšinou je to kvôli zápalu**, ktorý je vo vašom tele a tieto problematické alergénne potraviny môžu tento zápal podporovať. Problematické potraviny spôsobujú aj únavu, vrátane chronickej. Príčinou môžu byť potraviny, ale aj práca, psychický stres, preťaženie. Namieste je teda otestovať okrem iného i to, či kameňom úrazu nie je práve strava.

Počas tohto eliminačného mesiaca vylúčime v podstate všetky problematické potraviny, ktoré môžu spôsobovať niektoré z chorôb alebo porúch metabolizmu či celkovo vášho zdravia. **Vyradíme viac-menej všetky alergénne potraviny, ktoré môžu byť príčinou alergií alebo potravinových intolerancií**. Tiež vyradíme potraviny, ktoré majú negatívny vplyv na mikrobióm.

Ďalej **eliminujeme potraviny, ktoré spôsobujú zníženú absorpciu živín, takisto poruchy trávenia napr. zápchu, nadúvanie, nafukovanie**. Niektoré potraviny môžu spôsobovať aj únavu, akné, suchú pokožku a vypadávanie vlasov. To, čo ľudí asi najviac zaujíma, že sú to aj potraviny, ktoré spôsobujú neschopnosť chudnúť, môžu to byť aj bolesti kĺbov alebo svalov. Takisto môžu spôsobovať mentálnu hmlu, zlú koncentráciu, depresie a úzkosť. Vidíte, že tých problémov, ktoré niektoré potraviny

zvyknú spôsobovať, je obrovské množstvo. Niekedy by sme ani nepovedali, že práve potraviny nám spôsobujú niektorý z týchto problémov. Neskôr to môže prerásť až do veľmi nepríjemných vecí, ako je rakovina, demencia, cukrovka, obezita, kôrnatenie tepien, rôzne alergie, astmy, ktorými v dnešnej dobe trpí veľa ľudí.

Okrem toho vás môžu trápiť i bolesti kĺbov a svalov, mentálna hmla, zlá koncentrácia, depresie, úzkosť. Tieto problémy môžu takisto súvisieť s nevhodnými, teda alergénymi potravinami. **To, že sa neviete koncentrovať, máte ako keby zahmlené myslenie, trpíte depresiami, aj to môžu spôsobovať potraviny.** Terapeuti často využívajú práve pri depresiách rôzne druhy takzvaných diét.

Po zhliadnutí videí alebo prečítaní časti o mikrobióme už viete, že aj ten má obrovský vplyv na zdravie organizmu. Má negatívny vplyv na obezitu, cukrovku, metabolický syndróm, ale aj na mozgové poruchy.

Dôsledkom **konzumácie nevhodných potravín môže byť aj akné, suchá pokožka** či vypadávanie vlasov. Prejavy na koži sú väčšinou odrazom problémov vnútorného prostredia. To znamená, **že máte akné napríklad na tvári alebo na chrbte.** S týmto problémom som sa v minulosti pasoval aj ja. Ani testy neodhalili príčinu výrazného akné na mojom chrbte. Nakoniec som zistil, že tieto ťažkosti môžu spôsobovať potraviny. Tak som to začal testovať sám na sebe. Vyskúšal som eliminačný program, ktorý budete teraz robiť aj vy a moje akné sa o 90 % zlepšilo. Avšak akonáhle zjem nejakú nevhodnú potravinu, napríklad pšenicu, tak v priebehu nasledujúcich pár dní sa mi stav zhorší. Takže, ak máte tento problém, môžu byť za to zodpovedné niektoré potraviny. Takisto všetky ostatné ťažkosti s pokožkou môžu, nehovorím, že vždy sú, ale môžu byť spôsobené aj potravinami. Práve toto ma dostalo k tomu, že som začal viac študovať vplyv stravy a viem vám takto pomôcť.

Takisto to môže byť skleróza, artritída a mnoho ďalších problémov, ktoré vznikajú z tých akútnych, ale keď máte dlhodobo menšie akútne problémy, tak môžu prerásť, až do týchto obrovských problémov. Verím tomu, že ich nikto nechcete mať, takže je veľmi

dôležité sa tej strave venovať a využiť aj takéto možnosti, Ultrareštartu. **Naším cieľom je odstrániť zápal, odstrániť imunitné reakcie, ktoré má naše telo, reštartovať celý metabolizmus a celý organizmus.** Toto sú tie bežnejšie problémy vyvolané potravinami, ale neskôr môžu prerásť až do rakoviny, demencie, cukrovky, morbidnej obezity, kôrnatenia tepien, do rôznych alergií, astmy, sklerózy, artritídy a mnohých ďalších civilizačných ochorení. Ako som už spomínal, všetko je to väčšinou spôsobené tým, že **v našom tele je prítomný chronický zápal**, ktorý by sme mali aj týmto eliminačným mesiacom odstrániť.

No a čo nás určite zaujíma najviac je neschopnosť schudnúť. To môže byť tiež problém spôsobený konzumáciou určitých potravín. Jednoducho, ak je vo vašom tele chronický zápal spôsobený príjmom konkrétnej nevhodnej potraviny, vaše telo nebude chudnúť, pretože jeho **prioritou bude boj so zápalom, nie chudnutie**. Ak teda budete pokračovať v konzumácii nevhodných potravín, ktoré vám spôsobujú problémy, ľahko sa môže stať, že jednoducho neschudnete. **Taktiež z časti o mikrobióme vieme, že dysbióza môže viesť k zvýšenému ukladaniu kalórií a horšiemu spracovávaniu živín.**

Najbližší mesiac **budeme vyradovať pšenicu, cukor a sóju**. Toto sú tri veľmi problematické potraviny. Možno by stačilo len tieto tri odstrániť a mnohým ľuďom by sa aj ľahšie chudlo a možno, aj zlepšilo zdravie, ale my pôjdeme trochu viac do hĺbky. Tento program je postavený na hĺbke. To znamená nie sú to len také povrchové, základné veci, ale ideme fakt do hĺbky a fakt ideme do detailov, aby to bolo čo najlepšie a tip top.

Preto budeme **vyradovať aj údeniny a rôzne bitúnkové mäso**, či už je to hovädzie, bravčové, jednoducho akékoľvek premyslene spracované údeniny nemajú priestor najbližší mesiac. Problematická môže byť hydina z veľkochovov a takisto aj jej vajcia. Akékoľvek kurence, morky, ktoré sú príliš lacné, rýchlo kŕmené, ktoré nemajú to svoje prirodzené prostredie, sú takisto plné rôznych toxínov, či už nejakých liekov, antibiotík, rastových hormónov a podobných vecí. Toto všetko treba vyradiť. Samozrejme sú údeniny plné rôznych stabilizátorov, farbív či cukrov. Okrem toho môžu obsahovať pšenicu. Sú zastabilizované, aby dlho vydržali, nie sú údené klasickým spôsobom. Ďalej obsahujú veľké množstvo rôznych dusitanových solí a podobne. Toto

všetko sú v podstate pre vaše telo niečo ako toxíny a musíte ich v najbližšom mesiaci eliminovať.

Takisto hydina a vajcia z veľkochovov nie sú vhodné. **Vajcia aj napriek tomu, že sú jednou z takzvaných super potravín, môžu niektorým ľuďom spôsobovať problém.** To znamená, najbližší mesiac by ste mali zo stravy vyradiť aj vajcia. Mali by byť vyradené aj vajcia, ktoré sú z voľného alebo domáceho chovu. Stáva sa, že ľudia konzumujú vajcia spolu s chlebom alebo pečivom. Tu môže vznikať skrížená reakcia, kde samotné vajcia nemusia byť problém, ale tým, že sú konzumované s alergénym lepkom môže na ne vznikať senzitivita.

Určite by sme mali obmedziť alebo **úplne vyradiť mliečne výrobky.** Čo sa týka mliečnych výrobkov, **samotné mlieko nemusí byť až taký problém.** Problém je v tom, **ako sa kravy chovajú, čím sú kŕmené, aký je ich zdravotný stav a to má vlastne vplyv na kvalitu mlieka a mliečnych výrobkov.** Toto je prvá vec, ktorú si treba uvedomiť. Opäť je to o zápale. Krava chovaná rýchlo na nejakej kŕmnej zmesi, ktorá v živote ani poriadne nevidela slnko a čistý vzduch, má vo svojom tele veľké množstvo zápalov. Tie sa cez mlieko môžu dostať do vášho tela. V tejto fáze Ultrareštartu pôjdeme takým prísnejším spôsobom, to znamená všetky mliečne výrobky vrátane syrov, jogurtov, smotán, čiže všetko, čo obsahuje mlieko, vyradíme. Mlieko môže byť pre niektorých ľudí problematické, pre iných nemusí byť. Budeme sa o tom baviť ďalej, že ako s tým pracovať. Nebojte sa teraz toho, že už nikdy v živote si nedáte biely jogurt. Možno si ho budete môcť dávať aj každý deň alebo kludne potom aj vo vyššej miere, ale v tomto mesiaci pôjdeme bez mliečnych výrobkov, bez syrov. Nachádzajú sa v nich totiž dve problematické látky a tým je **kazeínová bielkovina, ktorá je veľmi agresívna pre tráviaci trakt a ďalej laktóza.** V dospelosti sa nám prestáva tvoriť enzým laktáza, ktorá ma za úlohu mliečny curok - laktózu rozštiepiť. Preto môže byť pre mnoho ľudí problematická.

Takisto určite margaríny a stužené tuky, ktoré sú upravované. Sú to väčšinou nekvalitné, rastlinné tuky, **plné omega 6 mastných kyselín, ktoré sú prozápalové,** ktoré spôsobujú zápal. Takže toto vynecháme. Takisto vynecháme aj väčšinu orechov. V

členskej sekcii máte kompletne zoznamy, aby ste si to vedeli lepšie predstaviť, aby ste si nemuseli stále otvárať tento všeobecný ebook alebo videoprezentáciu, ale budete tam mať konkrétne veci na stiahnutie. **Orechy** sú tiež diskutabilné, mám to z rôznych zdrojov. Jeden autor ich do jedálnečka zaraďuje, ďalší vynecháva. Ja som za ich momentálne vynechanie. Niektoré môžu obsahovať takisto veľa omega 3 MK, prípadne alergické reakcie.

Takisto vyradíte **lukovitú zeleninu (papriky, paradajky, baklažány)**, čiže plodovú zeleninu a **takisto obyčajné zemiaky**.

Čo sa týka ovocia, tak marhule, broskyne, hrozno tiež nemusia byť vhodné. Rovnako citrusové plody – **pomaranče, grepy, citróny limetky počas nasledujúceho mesiaca treba radšej z jedálnečka vynechať**. Aj keď hovorí sa, že voda s citrónom alebo limetkou je ráno super. Áno, ale momentálne, v našom prípade, ich vyradíme, pretože aj citrusy a citrusové plody sú jedným z potenciálnych alergénov a nemusia byť vhodné pre organizmus. Navyše toto ovocie absolútne nie je typické pre naše geografické pásmo. Problémom citrusov je aj ich príliš skorý zber a dlhý transport.

Potom je to sušené ovocie, ktoré býva doplnené o rôzne chemické látky, čiže sušenému ovociu dáme zbohom takisto.

Nevhodný je aj ovos, jačmeň, raž, ryža, toto takisto vyradíme. Tiež môžu byť problematické hlavne tie lepkové. To isté sa týka pečiva. Pečivo aj kváskové, ktoré obsahuje lepok, ktorý je veľmi agresívna rastlinná bielkovina, môže spôsobovať problémy v črevnom systéme a spôsobujem takzvaný „leaky gut“, syndróm priepustného čreva, že vaše črevo bude prepúšťať aj tie negatívne látky do krvi, ktoré tam nechceme mať. **Najdôležitejšie je vylúčiť všetky obilniny s obsahom lepku.** Práve lepok je kľúčovým hráčom, ktorý môže spôsobovať rôzne problémy. Jeho nevýhodou je, že „otvára“ črevnú bariéru. Tým umožňuje rôznym imunostimulačným patogénom prejsť do krvného obehu a následne do ostatných tkanív alebo orgánov.

Rovnako by ste nemali prijímať strukoviny (tie obsahujú veľké množstvá lektínov, fytátov, či oxalátov) môžu spôsobovať horšie vstrebávanie minerálov. Taktiež sú pre mnoho ľudí problematické z hľadiska trávenia. Ďalej ani bežné huby, kakao (najmä

granko a instantné kakaá, ďalej odtučnené a pod.), kávu, zelený a čierny čaj v sáčkoch. Momentálne na toto všetko odporúčam zabudnúť. Z takých možno menej používaných, akékoľvek sladidlá, o cukre sme sa už rozprávali, ale aj ostatné, na prvý pohľad zdravé sladidlá, bude lepšie nateraz vylúčiť. Umelé sladidlá totiž môžu spôsobovať dysbiózu a "hubiť" dobré baktérie. Neodporúčame brezový, hnedý, ani kokosový, či iný cukor.

Takisto vyradíme rôzne **srvátkové proteíny alebo doplnky výživy**. Dôležité je dodržiavať tento režim aspoň mesiac. Možno pre niektorých to bude dlhšie, pre niektorých to bude možno o niečo kratšie.

Možno si hovoríte, že to bude náročné, lebo v podstate nebudete mať čo jesť. Tak to však vôbec nie je. **Existuje veľké množstvo potravín, ktoré si budete môcť dopriať.** Na to, aby ste zvládli dodržiavať tento režim, odporúčam vám stiahnuť si praktický zoznam s vhodnými a nevhodnými potravinami.

Zoznamy vhodných a bezpečných potravín, majte stále na očiach. Nesústredte sa na to, čo nemôžete jesť, ale sústredte sa na to, čo môžete. V pdfkách máte zoznam povolených potravín, zoznam vhodných potravín, tak tieto potraviny sa snažte v čo najvyššej miere konzumovať. **Kľudne si to vylepte niekde na chladničku, vylepte si to niekde, kde to vidíte, kľudne si to berte so sebou aj do obchodu, nakupujte podľa toho.** Sústredte sa nato, čo máte jesť, nie na to, čo nemáte jesť. Pretože, keď sa budete sústrediť na to, čo máte vyradiť tak stále budete vidieť iba tie potraviny, ktoré máte vyradiť. Vy sa potrebujete zamerať na to, čo potrebujete zaradiť najbližší mesiac.

Týmto programom eliminujete najproblematickejšie, najviac alergénne a tie potraviny, ktoré vám môžu spôsobovať zdravotné problémy či intoleranciu aj napriek tomu, že o nej neviete. Toto je veľmi dôležitá vec. Mnoho z nás má rôzne potravinové intolerancie, dá sa to otestovať, ale ani tie testy nie sú úplne 100 % presné. Jedine takýmto spôsobom dokážete sami na sebe presne zistiť, ktoré potraviny sú u vás problematické, na ktoré máte intoleranciu

Dal som sa otestovať na intoleranciu pšenice a aj na ďalšie potraviny. Následne som o tri alebo štyri mesiace podstúpil testy opäť a moje intolerancie sa zmenili. Intolerancia na pšenicu mi pri druhom testovaní zmizla a objavila sa na sóju. Sója mi pri

prvom testovaní nevyšla ako problematická. Z toho vyplýva, že ani laboratórne testovanie nemusí byť úplné presné. My si potom ďalej povieme, ako presne zistiť, ktoré potraviny sú pre vás problematické. Takže, prosím, stiahnite si zoznam potravín a prečítajte si kompletne, ktoré sú bezpečné, a ktoré vhodné na vyradenie. Tento zoznam majte počas celého mesiaca na očiach.

Najbezpečnejšie potraviny na elimináciu zápalov a výživu mikrobiómu

V tejto časti Ultrareštartu sa pozrieme na to, ktoré potraviny sú bezpečné, a ktoré by sme mali počas tohto eliminačného mesiaca konzumovať vo zvýšenej miere. V podstate sú to potraviny, ktoré by mali tvoriť gro nášho jedálneho lístka. Stále sme v prvej fáze premeny našej postavy alebo zlepšovania postavy, zlepšovania zdravia. Teraz v tomto videu sa zameriame práve na bezpečné potraviny. V predošlej časti sme mali tie nebezpečné potraviny alebo tie nevhodné a teraz sa zameriame na tie, ktoré sú do tohto programu tie najvhodnejšie a najlepšie. V eliminačnom mesiaci sa sústreďte na tieto potraviny, ktoré musia tvoriť váš jedálny lístok na najbližší mesiac. Sú to potraviny, ktoré odstraňujú zápal v tele.

Bavili sme sa o tom, že mnoho z nás **má alebo malo až chronické zápal**, alebo môžete nimi trpieť a ani o tom nemusíte vedieť. Je dôležité zamerať sa na potraviny, ktoré tento zápal v tele odstraňujú. Sú to potraviny, ktoré sú hypoalergénne. **Keď si predstavíte v reštaurácii zoznam, kde sú alergény, tak v podstate všetky tieto alergény a tieto problematické potraviny momentálne vyradíme** a zameriame sa na tie hypoalergénne, čiže tie, ktoré nespôsobujú žiadne alergie ani intolerancie. Sú to potraviny, ktoré obnovujú fungovanie tráviacej sústavy. Takisto pozitívne ovplyvňujú správanie vašich génov. Naše gény dostali dosť zabráť tým, že sme ich dlhodobo ovplyvňovali. Väčšinou sme ich ovplyvňovali negatívne. Teraz ich potrebujeme vrátiť späť a ovplyvniť ich aj pozitívne. Preto tento eliminačný mesiac alebo tento stravovací program nie je na týždeň, na dva, tri dni, ale musí to byť minimálne mesiac, kedy sa vaše telo začne adaptovať na nové podnety a postupne možno aj trochu pozitívne meniť správanie svojich génov. V tomto eliminačnom mesiaci musíme do jedálneho lístka zaradiť protizápalové **potraviny, ktoré odstraňujú zápal v tele a zároveň sú hypoalergénne**. Vďaka týmto potravinám sa nám podarí obnoviť fungovanie tráviacej sústavy, o ktorej sme sa už rozprával. Takisto zlepšíte detoxikačnú schopnosť organizmu. O tom sem sa bavili, že naše telo je plné toxínov, takže my potrebujeme, aby telo začalo pracovať na odstraňovaní niektorých problematických látok. **Takisto zlepšíme imunitu, zdravie no a to, prečo je asi väčšina tu, tak samozrejme aj postavu.**

Najbližší mesiac by ste mali jesť hlavne organické a bio potraviny. To znamená, že čím vyššia kvalita a menej pesticídov, teda menej toxických, resp. odpadových látok, tým lepšie.

Čo by sme teda mali jesť? Mali by sme jesť predovšetkým organickú, bio kvalitu, to znamená čím vyššia kvalita, tak tým to bude pre vás lepšie. Samozrejme, každý to, čo si môže dovoliť to, čo je preňho prijateľné.

Pokiaľ máte napríklad nejaký dobrý, overený zdroj, že si viete zohnať zeleninu, ovocie od nejakého lokálneho dodávateľa, či farmára, ktorý sa o to kvalitne stará, má to v prirodzenom prostredí, nehnojí to, nie je to zapesticídované, tak v takejto kvalite by ste mali teraz konzumovať viac-menej gro vašich potravín.

Už sme hovorili o tom, že by ste nemali jesť bitúnkové mäso. Avšak pokiaľ nájdete mäso, napríklad **chudé hovädzie vo vysokej kvalite od kravy pasenej na tráve**, tak toto mäso je relatívne bezpečné. Takisto divina, ktorá je ulovená niekde v lese, je v poriadku. Snažte sa jesť hlavne chudšie mäso. Ak sa dá, tak hlavne tú divinu. Divina sa dá kúpiť aj v mestách, je síce možno trochu drahšia, ale fakt je to najlepšie a najkvalitnejšie mäso.

Ďalej môžete jesť ryby ulovené v prirodzenom prostredí. To znamená morské ryby, ale aj sladkovodné ryby. Dôležité je, aby neboli z akvakultúr a rybích fariem. Pokiaľ sú losos, sardinky či iné ryby ulovené v mori alebo pochádzajú z prirodzených rybníkov, je to v poriadku. Tieto informácie sú zvyčajne napísané na etikete produktu. V prípade núdze môžete použiť aj akvakultúru. Zrejme bude lepší aspoň nejaký losos ako žiadny.

Hydinu môžete. Predtým sme sa bavili, že hydina nie je vhodná, ale nie je vhodná hydina z veľkochovov. To znamená voľno žijúca, vo vysokej kvalite, ktorá je niekde na slnku, ktorá sa môže pohybovať v prirodzenom prostredí, má dostatok pohybu, dostatok slnka, dostatok trávy, žije v prirodzenom prostredí, tak túto hydinu kludne môžete konzumovať. Najmä tie klasické chudšie časti, ako sú napríklad prsné svaly, stehná atď. Toto je úplne v pohode. Akákoľvek hydina, ale vo vysokej kvalite môže byť.

Ďalej môžete konzumovať **hydinu v čo najvyššej kvalite**, ktorá žila voľne. Radšej konzumujte menej, ale kvalitnejšie, než zbytočne veľa a nízku kvalitu. V dnešnej dobe sa už pomerne ľahko dá kúpiť kvalitné mäso. Predtým sme sa bavili, že hydina nie je vhodná, ale nie je vhodná hydina z veľkochovov. To znamená voľno žijúca, vo vysokej kvalite, ktorá je niekde na slnku, ktorá sa môže pohybovať v prirodzenom prostredí, má dostatok pohybu, dostatok slnka, dostatok trávy, žije v prirodzenom prostredí, tak túto hydinu kludne môžete konzumovať. Najmä tie klasické chudšie časti, ako sú napríklad prsné svaly, stehná atď. Toto je úplne v pohode. Akákoľvek hydina, ale vo vysokej kvalite môže byť.

Okrem toho môžete používať aj niektoré rastlinné proteíny, ale musí sa jednať o rastlinný proteín, buď ryžový, hrachový, alebo konopný a nesmie obsahovať isté zložky. Napríklad príchute ako kakao alebo niektorú z potravín, o ktorých sme už hovorili ako o nevhodných. Vieme, že práve hrachový proteín môže mať pozitívny vplyv na črevné baktérie.

TUKY

Z tukov konzumujte určite olivový, tekvicový a kokosový olej. Tieto oleje majú vysoký protizápalový účinok, takže sú jedným z najlepších zdrojov živín, ktoré môžete svojmu telu ponúknuť. Takisto si môžete dožičiť kokosové mlieko, prípadne avokádo a aj semiačka, ako ľanové, tekvicové, konopné, prípadne slnečnicové. Toto všetko sú bezpečné potraviny. Ak sa jedná o semiačka tak majú aj vysoký obsah vlákniny.

Najviac odporúčam konzumovať práve olivový olej vo vysokej kvalite. O ňom vieme, že obsahuje veľa polyfenolov, ktoré takisto pôsobia na výživu tráviaceho traktu. Olivový olej je základnou súčasťou stredomorskej stravy, ktorá preukázala **ochranný účinok proti rakovine hrubého čreva a konečníka** v dôsledku príjmu rôznych látok.

Rakovina hrubého čreva a konečníka je štvrtou príčinou úmrtí súvisiacich s rakovinou na celom svete. Olivový olej je bohatý na vysoko hodnotné liečivé zlúčeniny (ako sú mononenasýtené mastné kyseliny, skvalény, fytosteroly a fenoly). **Fenolové zlúčeniny vykazujú priaznivé účinky na voľné radikály, zápal, črevnú mikrobiotiku a karcinogézu.** Interakcia medzi konzumáciou črevnej mikrobioty a olivového oleja by mohla modulovať mikrobiálne zloženie alebo aktivitu hrubého čreva s možnou úlohou pri prevencii rakoviny. **Črevná mikrobiota je schopná degradovať niektoré látky nachádzajúce sa v olivovom oleji a produkovať aktívne metabolity s chemopreventívnym účinkom.** Na objasnenie priaznivých účinkov olivového oleja a jeho zložiek je potrebný ďalší klinický výskum. Lepšie znalosti o zlúčeninách nachádzajúcich sa v olivovom oleji by mohli viesť k vývoju výživových doplnkov alebo chemoterapeutických látok s potenciálom v prevencii a liečbe rakoviny hrubého čreva a konečníka. <https://doi.org/10.3390/nu11010032>

Mechanizmus účinku polyfenolov sa týka ich antioxidačnej aktivity. Prírodné polyfenoly znižujú hladinu reaktívnych druhov kyslíka a tým chránia pred oxidačným

poškodením. Zistilo sa tiež, že modulujú ľudský imunitný systém a ovplyvňujú proliferáciu bielych krviniek a produkciu cytokínov.

Oleuropeín, hydroxytyrosol a ich deriváty sú polyfenolové zlúčeniny, ktoré sú bohato zastúpené v olivovom oleji. Sú to silné antioxidanty, ktoré vykazujú protirakovinové a protizápalové vlastnosti. Predbežné výsledky sa však zdajú byť veľmi povzbudzujúce z hľadiska prevencie a liečby rakoviny alebo kardiovaskulárnych a neurodegeneratívnych chorôb. Zdá sa, že zvýšenie spotreby panenského olivového oleja a iných rastlinných produktov bohatých na polyfenolové zlúčeniny, najmä v populáciách s nízkym príjmom olivového oleja, je racionálne a prináša zdravotné výhody. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5877547/>

Jednou z najväčších výziev v oblasti verejného zdravia na svete je pandémia obezity. Existuje dostatok štúdií, v ktorých sa uvádza, že použitie panenského olivového oleja ako kulinárskeho tuku súvisí so **zníženým indexom telesnej hmotnosti**. Na potvrdenie tohto pozorovania sú potrebné dlhodobé randomizované štúdie.

Hypertenzia je hlavným rizikovým faktorom kardiovaskulárnych chorôb na celom svete. Dostupné randomizované štúdie naznačujú, že panenské olivové oleje **znižujú krvný tlak**, a tým aj globálne kardiovaskulárne zaťaženie chorobou a súvisiace farmaceutické náklady.

Panenské olivové oleje majú antiaterosklerotický potenciál, podporujú **endoteliálne funkcie a udržiavajú krvný tlak**, udržiavajú funkčnosť lipoproteínov, pôsobia **protizápalovo a antioxidantne a modulujú génovú expresiu** v niekoľkých tkanivách na udržanie správnej homeostázy.

Druh olivového oleja by sa mal brať do úvahy pri poskytovaní odporúčaní, pretože **pri vysokom obsahu fenolov v olivovom oleji možno získať mnohé výhody**.

Epidemiologické štúdie súhlasia s tým, že s chemoprevenciou súvisí strava, v ktorej sú panenské olivové oleje najdôležitejším zdrojom tuku. Štúdie na zvieratách naznačujú preventívny účinok olivových polyfenolov a mnoho in vitro štúdií objasňuje mechanizmy ich pôsobenia. Odporúčanie používať olivový olej ako hlavný zdroj tuku na zníženie rizika rakoviny sa však opiera o pevné akumulované pozorovania.

Observačné štúdie navyše naznačujú, že konkrétne panenské olivové oleje môžu hrať úlohu **pri prevencii postmenopauzálnnej rakoviny prsníka**.

Experimentálne štúdie potvrdili významné protizápalové a imunomodulačné účinky panenských olivových olejov a ich bioaktívnych zložiek na predklinických



modeloch autoimunitných chorôb, ako sú zápalové **črevné ochorenia**, **reumatoidná artritída**, **systémový lupus a skleróza**. Spotreba panenského olivového oleja a jeho minoritných zložiek môže teda nadobudnúť veľký význam pri výživovej terapii, najmä u pacientov s oslabeným imunitným systémom, a mohla by predstavovať alternatívny prístup na prevenciu a zvládanie rôznych imunitných zápalových ochorení. [https://](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6770785/)

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6770785/

Nesmieme zabudnúť na ghee maslo. **Ghee maslo je jedno z najkvalitnejších masiel, ktoré môžete v predajniach kúpiť.** Je trochu drahšie ako bežné maslo. Avšak môžete si kúpiť aj obyčajné kvalitné maslo a z neho si doma vyrobiť prepustené maslo. Sú z neho odstránené bielkoviny, voda, jednoducho všetko to, čo tam nemá byť. Je to čistý tuk plný vitamínov a minerálov. Ghee maslo už mnohý z vás poznajú ako jeden zo zdrojov zdravých tukov.

Je vhodné na varenie a jeho výhodou je, že dlho vydrží aj bez chladničky. Štúdia o vidieckej populácii v Indii ukázala výrazne nižšiu prevahu koronárnych srdcových chorôb u mužov, ktorí konzumovali väčšie množstvá ghí. Vysoké dávky ghí u pacientov s psoriázou znížili hladinu cholesterolu v sére, triglyceridy, fosfolipidy a estery cholesterolu. Došlo tiež k výraznému zlepšeniu symptómov psoriázy. Má hepatoprotektívne účinky a protikráčkovú aktivitu a dokonca účinky na zvýšenie pamäti a

na zlepšenie hojenia rán. Tieto pozitívne výskumné zistenia podporujú prospešné účinky ghí načrtnuté v starodávnych ajurvédskych textoch a terapeutické použitie ghí po tisíce rokov v ájurvédskej medicíne. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3215354/>

SACHARIDY

Môžete konzumovať **všetky druhy listovej zeleniny**. Listová zelenina je jedna z najlepších na jedenie. Ideálne je, ak je bez chémie, bez pesticídov, postrekov a podobne. Vhodné sú **kapusta, kel, všetky poľné šaláty, rímske šaláty**. Toto všetko môžete konzumovať v neobmedzenom množstve, najlepšie v kombinácii s tekvicovým alebo olivovým olejom. Perfektná strava doplnená o niektoré bielkoviny. **Brokolica, karfiol a uhorky sú takisto v poriadku**. Brokolica obsahuje látku, ktorá sa nazýva Sulforafan a pravdepodobne stojí za vlastnosťami brokolice, ktorá má veľmi pozitívny vplyv na viacere oblasti ľudského tela.

Sulforafan (SFN) je fytochemikália vyskytujúca sa v kapustovitej zelenine.

Preukázalo sa, že má mnoho ochranných účinkov proti mnohým chorobám vrátane mnohých typov rakoviny. Uskutočnilo sa značné množstvo predklinického výskumu týkajúceho sa schopnosti SFN chrániť nervový systém pred mnohými chorobami a toxínmi. Tieto údaje naznačujú, že SFN chráni nervový systém pomocou viacerých mechanizmov a môže prispieť k zníženiu rizika mnohých chorôb a zníženiu zaťaženia symptómami v existujúcich podmienkach.

SFN je sľubná neuroprotektívna fytochemikália, ktorá si vyžaduje ďalšie ľudské pokusy na vyhodnotenie jeho účinnosti pri prevencii a znižovaní záťaže mnohých neurologických chorôb. SFN je silný antioxidant a protizápalová fytochemikália s veľkým príslubom v jeho schopnosti chrániť nervový systém pred mnohými chorobami a toxínmi. SFN sa prirodzene vyskytuje vo vysokých koncentráciách v klíčkoch brokolice, je veľkým príkladom toho, aké dôležité je jedlo pre naše zdravie, a musíme pamätať na to, že zatiaľ čo jednoduché veci, ako je brokolica, sa nezdajú také silné ako lieky vyrobené človekom, môžu byť skutočne také alebo dôležitejšie. Oblasť fytochemikálií a ich použitia pri prevencii a znižovaní poškodenia neurologických chorôb prekvitá a môže byť dôležitým krokom pri znižovaní rizika mnohých chorôb, ktoré sme považovali za nevyliciteľné. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6611193/>

Dôkazy ďalej poukazujú na brokolicu a presnejšie na sulforafan z brokolice a jej biogénny prekursor glukorafanín, ktorý chráni pred rôznymi chronickými a dokonca infekčnými (napr. *Helicobacter pylori*) ochoreniami. Dôležité je konzumovať čo najčerstvejšiu brokolicu, prípadne klíčky z nej. Tie obsahujú vyššie dávky sulforafanu. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6804255/>

Nedávna štúdia preukázala, že glukorafanín, prekursor sulforafanu, zlepšuje obezitu zvýšením energetického výdaja a zhnednutím bieleho tukového tkaniva a zmierňuje zápal a rezistenciu na inzulín. Glukorafanín pôsobí proti adipozite a steatóze pečene tým, že podporuje využitie energie a zabraňuje lipogenéze a oxidačnému stresu v pečeni. **Ďalej zmierňuje zápal vyvolané obezitou a inzulínovú rezistenciu reguláciou.** Dokonca myši, ktorým podávali glukorafanínom vykazujú významne nízke hladiny LPS (lipopolysacharidov) v plazme a relatívne nízky počet negatívne pôsobiacich črevných mikróbov. Na presné výsledky u ľudí si musíme ešte chvíľu počkať, ale všetko naznačuje tomu, že práve brokolica môže byť efektívna aj pri liečbe obezity. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6261473/>

Konzumovať môžete aj **koreňový zeleninu**, teda mrkvu, petržlen, kaleráb atď. Mimoriadne vhodné sú aj cesnak a cibuľa.

Z ovocia, hlavne **jablká, hrušky a bobuľovité ovocie (jahody, maliny, černice, brusnice...)**.

V tejto časti určite stojí za spomenutie aj látka s názvom Quercetín (kvercetín). Quercetín je vynikajúcim zástupcom polyfenolov. Jeho hlavné prírodné zdroje v potravinách sú zelenina, ako je cibuľa, najštudovanejšia potravina obsahujúce quercetín a brokolica; ovocie (jablká, bobule a hrozno); niektoré bylinky; čaj; a víno (ktoré dočasne vyradíme aj napriek tejto skvelej látke). Kvercetín je známy svojou antioxidačnou aktivitou pri odstraňovaní radikálov a antialergických vlastnostiach charakterizovaných stimuláciou imunitného systému, antivírusovou aktivitou, inhibíciou uvoľňovania histamínu, znížením prozápalových cytokínov, potláča produkciu interleukínu IL-4. Môže zlepšiť rovnováhu Th1 / Th2 a obmedziť tvorbu protilátok IgE špecifických pre antigén.

Je tiež účinný pri potlačovaní zápalových mediátorov. Všetky uvedené mechanizmy pôsobenia prispievajú k protizápalovým a imunomodulačným vlastnostiam kvercetínu, ktoré sa dajú účinne využiť pri liečbe bronchiálnych astmatických reakcií v neskorej fáze a neskorej fázy, alergickej nádchy a obmedzených anafylaktických reakcií vyvolaných arašidmi. Rastlinný extrakt kvercetínu je hlavnou zložkou mnohých potenciálnych antialergických liekov. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6273625/>

Všeobecne **všetky bobule, ako jahody, maliny, černice), čučoriedky, brusnice sú skvelými zdrojmi potravy bioaktívnych látok v potrave.** Tie sú obsiahnuté v bobuľovitom ovocí vo veľkom množstve a môžu pôsobiť ako silné antioxidanty, a tak môžu pomôcť pri prevencii zápalových ochorení, kardiovaskulárnych chorôb alebo majú ochranné účinky na zníženie rizika rôznych druhov rakoviny. Zloženie a obsah bioaktívnych látok v plodoch sa mení v závislosti od kultivaru a odrody, miesta pestovania a podmienok prostredia, výživy rastlín, štádia zrelosti a času zberu, ako aj od následných podmienok skladovania alebo metód spracovania. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4632771/>

Jahody a čučoriedky obsahujú širokú škálu bioaktívnych látok vrátane mnohých antioxidantov so špecifickými biochemickými funkciami a priaznivými účinkami na zdravie. Priaznivé účinky na zdravie súvisia s ochrannými účinkami proti chronickým ochoreniam, ako sú kardiovaskulárne choroby, rakovina, Alzheimerova choroba a ďalšie poruchy. V niektorých štúdiách použitie jahôd preukázalo priaznivé účinky na zápal, citlivosť na inzulín, antioxidačný stav, reakciu na inzulín a množstvo krvných lipidov, zatiaľ čo niektoré štúdie nepreukázali žiadny vplyv na tieto atribúty. Konzumácia čučoriedok preukázala pozitívne účinky v niektorých kognitívnych testoch a v niektorých prípadoch selektívne pozitívne účinky na krvný tlak, endoteliálne funkcie, citlivosť na inzulín alebo oxidačný stres. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6683271/>

Ďalšou bezpečnou potravinou sú **bataty**. Tie by mali byť vo vašom jedálnom lístku zastúpené vo vysokej miere. Takže bataty bez problémov aj každý druhý deň. Sú lepšie a výživnejšie ako klasické zemiaky. Ich konzumácia zvyšuje vitamín A v tele <https://>

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15883432/. Ipomoea batatas (L.), tiež známy ako sladké zemiaky, je mimoriadne univerzálna a chutná zelenina, ktorá má vysokú výživovú hodnotu. Je to tiež hodnotná liečivá rastlina s protirakovinovými, antidiabetickými a protizápalovými účinkami. Sladké zemiaky sa v súčasnosti považujú za hodnotný zdroj jedinečných prírodných látok vrátane niektorých, ktoré možno použiť pri vývoji liekov proti rôznym chorobám. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24921903/>

Čo sa týka obilnín, tak **preferujte bezlepkové - amarant, quinoa, pšeno a pohánka sú úplne bezproblémové**. Výborné v kombinácii buď s olejmi, alebo s mäsom či rybou.

Quinoa bola pôvodne potravou andských obyvateľov v Južnej Amerike známa ako „zlaté zrno“ a po tisíce rokov bola zdrojom hodnotného jedla. Môže produkovať celý rad sekundárnych metabolitov so širokým spektrom bioaktivít. **Za posledných 40 rokov bolo identifikovaných najmenej 193 metabolitov z quinoi**. Patria sem najmä fenolové kyseliny, flavonoidy, terpenoidy, steroidy a zlúčeniny obsahujúce dusík. Tieto metabolity vykazujú mnoho fyziologických funkcií, ako sú **antimikrobiálne účinky, rôzne druhy biologických aktivít, ako sú antioxidačné, antidiabetické a protizápalové vlastnosti**. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc6651730/>

Quinoa (Chenopodium quinoa Willd.) a amarant (Amaranthus cruentus L.) sú pseudoobilniny bohaté na makronutrienty a mikronutrienty vrátane vitamínov a minerálov. **Proteíny majú obzvlášť vysokú výživovú kvalitu vďaka vynikajúcej rovnováhe esenciálnych aminokyselín**. Nedávny výskum však dôrazne naznačuje, že neesenciálne živiny, ako sú fytochemikálie quinoi a amarantu, môžu mať tiež potenciálne zdravotne prospešné účinky, napr antioxidačné a protizápalové účinky. Prispievajú k zníženiu rizika chorôb súvisiacich s **oxidačným stresom, napr rakovina, kardiovaskulárne ochorenie, cukrovka a obezita**. <https://doi.org/10.1002/mnfr.201600767>

Quinoa je rastlina, ktorá vykazuje vhodné výživové a funkčné vlastnosti vďaka svojej vysoko kvalitnej bielkovine so širokým spektrom aminokyselín, zvlášť bohatým na lyzín. Je tiež vhodným jedlom pre pacientov s celiakiou. Vzhľadom na vhodné výživové a

funkčné vlastnosti bielkoviny sa preto môže považovať za ako vhodná potravina pre ľudí. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0308814619312671?via%3Dihub>

Jej zloženie priťahuje pozornosť vedeckej komunity pre jej vysokú výživovú hodnotu, je bohatá na bielkoviny, lipidy, vlákninu, vitamíny a minerály, s mimoriadnou rovnováhou esenciálnych aminokyselín. Je tiež bezgluténová, čo je vlastnosť, ktorá umožňuje jej použitie u pacientov s celiakiou. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10408398.2014.1001811?journalCode=bfsn20>

Bez obmedzovania môžete používať rôzne bylinky a koreniny, ktoré sú tiež silné antioxidanty. Majú významný protizápalový účinok.

PITNÝ REŽIM

Čo sa týka pitného režimu, tak najlepšia je, samozrejme, **prefiltrovaná čistá voda. Buď prefiltrovaná šungitom, alebo nejakým filtračným zariadením.** Dávajte si však pozor na klasické filtračné kanvice, tie nemusia byť úplne vhodné. Nečistoty sa môžu usádzať vo filtroch, následne tam vzniknú baktérie, čo nie je ideálne.

Ďalej môžete **piť kokosovú vodu**, výborný prírodný iontový nápoj plný minerálov a s troškou sacharidov. Ideálny nápoj nielen pre športovcov. Základné iónové zloženie kokosovej vody môže doplniť elektrolyty ľudského tela vylučované potom, ako je sodík, draslík, horčík a vápnik, môže slúžiť ako účinný rehydratačný nápoj. Koncentrácia týchto elektrolytov v kokosovej vode vytvára osmotický tlak podobný tlaku pozorovanému v krvi a neovplyvňuje ani hemostázu (zrážanie plazmy). Výsledkom je, že kokosová voda môže byť použitá ako krátkodobá hydratačná tekutina. Vitamíny, ktoré sú nevyhnutné pre normálne fungovanie ľudského tela, sa nachádzajú aj v kokosovej vode. **Kokosová voda obsahuje vitamíny B1, B2, B3, B5, B6, B7 a B9.** Vitamíny skupiny B sú rozpustné vo vode a sú potrebné ako koenzýmy pre enzymatické reakcie nevyhnutné pre fungovanie buniek. **Cytokiníny sú v súčasnosti nepochybne najdôležitejšími zložkami kokosovej vody.** Významný pokrok sa dosiahol v porozumení biologických funkcií rôznych cytokinínov v rastlinných aj ľudských systémoch. Potenciálne protirakovinové vlastnosti špecifických cytokinínov by mohli priniesť povzbudivé a nové perspektívy pri hľadaní liekov na rôzne typy rakoviny. Nedávny objav iných liečivých hodnôt kokosovej vody znamená dobrý potenciál na zlepšenie zdravia ľudí. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6255029/> V našich podmienkach odporúčame kokosovú vodu zaradiť len počas teplých mesiacov, ideálne apríl až september. Počas studených mesiacov sa jej radšej vyhnite.

Vhodné sú aj zeleninové šťavy, **prípadne vývary zo zeleniny, ktoré sú na hranici medzi pitným režimom a jedlom.** Nezabúdajte ani na čaje, ideálne mäťový, zázvorový alebo harmačekový a môžete dochucovať aj jablčným octom.

Toto je zoznam potravín, ktoré by ste mali najbližší mesiac konzumovať. Ako to zvládnuť? **Najjednoduchšie je vylepiť si zoznam všetkých bezpečných potravín** (nájdete ich dolu pod videom alebo ako samostatný miniebook) na chladničku. Keď pôjdete nakupovať, tak si ho prejdete a nakúpите iba potraviny, ktoré sú v zozname. tiahnite si určite príkladové recepty, ktoré takisto nájdete pod videom. Tieto recepty vám pomôžu v tom, aby ste sa trochu zorientovali, aby ste našli inšpiráciu, lebo ja som sa často v podobných nutričných plánoch stretol s tým, že neboli úplne do detailov robené. Boli tam rôzne chyby, chýbali mi tam niektoré veci, chýbali mi tam recepty, a preto sme vám pripravili aj príkladové recepty, podľa ktorých môžete variť. Môžete si tieto recepty modifikovať na základe toho zoznamu. Jednoducho naučte sa s tým pracovať tak, ako vy potrebujete, tak ako vám to bude chutiť a tak, ako budete vedieť. Kludne experimentujte, kombinujte s tými bezpečnými potravinami a hlavne buďte v pohode. Neberte to, že to je niečo strašné, že to nejde. Vytvorte si také prostredie a tak sa k tomu postavte, že je to v pohode. Máte zoznamy, viete presne čo máte jesť, tak sa sústreďte iba nato a všetko bude v pohode.

Takisto si budete môcť stiahnuť vzorové recepty. Pripravili sme pre vás tipy, ako to celé ľahšie zvládnuť a čo s čím kombinovať, alebo čo a ako jesť. Takisto môžete experimentovať s kombináciami potravín. Rôzne šaláty, zeleninu môžete variť, pridávať k listovým šalátom, alebo ju dusiť. Skúste sa s tým pohrať a určite nájdete kopec ďalších skvelých kombinácií jedál.

No a na koniec, buďte v pohode, dá sa na to zvyknúť. Možno teraz vám to pripadá veľmi zložité, ale uvidíte, že už po týždni či dvoch to pôjde bez problémov a automaticky. Takže pokoj, pohodička a poďme na to! Pustime sa do tohto mesiaca s bezpečnými potravinami.

Zaradovací mesiac alebo TOP 10 potravín po reštarte

Teraz vám napíšem niečo o zaradovacom mesiaci, ktorý patrí do druhej fázy Ultrareštartu. Už sme si povedali niečo o eliminačnom mesiaci, v rámci ktorého eliminujeme základné problematické potraviny. Teraz je čas na to, aby sme si povedali niečo o tom, čo robiť, keď prejde eliminačný mesiac. Čo nás po ňom čaká? Počas tohto mesiaca budete späťne zaradovať niektoré potraviny.

Spätné zaradovanie potravín, **najmä ak nastalo podstatné zlepšenie**. Toto je dôležité si uvedomiť. Pokiaľ ešte u vás nenastalo výrazné zlepšenie, ako schudnutie, trpíte zdravotnými ťažkosťami, o ktorých sme písali v predošlých častiach, tak ešte do jedálnečky nezaradujte ďalšie potraviny. Spomínam som, že adaptácia trvá približne 3 až 4 týždne, minimálne! To znamená, u niekoho sa môže stať, že bude musieť potiahnuť 5 alebo 6 týždňov, alebo 2 mesiace. Pokiaľ u vás už **podstatné zlepšenie nastalo**, teda ste začali chudnúť, odznali niektoré zdravotné problémy a tak ďalej, potom začnite zaradovať ďalšie potraviny. Dôležité je nezaradiť ich všetky naraz. Vždy to robte po 2 až 4 dňoch. Môže sa stať, že dnes zjete nejakú potravinu, zajtra budete v pohode, ale na ďalší deň sa objaví nejaká reakcia. Čiže vždy počkajte, dajte si jednu potravinu a počkajte 2 až 4 dni, kým do jedálnečky začleníte ďalšiu.

Dôležité je sledovať vplyv danej potraviny a zapisovať si to. Poprípade si spravte tabuľku (alebo stiahnite, tú ktorú sme vytvorili), ktorý deň ste konkrétnu potravinu zaradili a ako na ňu telo reagovalo. Akékoľvek zhoršenie je negatívne. To znamená, hneď ako cítite, že niečo sa zhoršilo, napríklad trávenie, čiže vás nafukuje alebo nadúva, alebo sa vám vytvorilo akné, alebo pociťujete únavu a podobne, je to negatívum. Mali by ste si to poznačiť a danú potravinu vyradiť z jedálnečky na dlhšie obdobie. Vždy pár dní počkajte, pretože niektoré účinky potravín sa môžu objaviť aj po dlhšej dobe. Ideálne je, keď si to zapíšete do tabuľky. Napríklad dnes je 17.4., zaradil som vajcia. 1-3 dni čakám, ideálne aspoň tie 2, kludne môžete aj 4 dni, no a sledujte ako na vás vplýva.

Ďalšia vec, ktorú si musíte uvedomiť, je, že **treba zaraďovať len čisté potraviny**, nie výrobky. Napríklad dajte si paradajku, nie kečup obsahujúci prídavné látky. To znamená, doprajte si len čistú potravinu a to pokojne aj dvakrát, trikrát za deň a zapisujte si reakcie organizmu. Jedzte potraviny len z jednej skupiny. Dajte si paradajku, ale nie ďalšiu ľuľkovitú zeleninu, ako baklažán. Takisto nezaraďujte niektoré výrobky (aj doma spravené) ako napr. koláč, ktorý obsahuje múku, vajcia, smotanu, orechy a pod. Takto nebudete vedieť presne odsledovať, ktorá potravina je problematická. Potraviny sa v tráviacom trakte pár hodín zdržia kým prebehne trávenie. Toto môže trvať 6 - 24 hodín. Preto reakcia na niektoré potraviny trvá dlhšie a nie je akútna. V mojom osobnom prípade takto reagujem na pšenicu. Ak zjem niečo pšeničné, tak nikdy nemám akútnu reakciu. Avšak, upozoroval som, že na druhý a tretí deň sa mi na chrbte vyhodí akné. Následne trvá niekoľko dní až týždňov kým táto zápalová reakcia odíde a ja mám znovu čistejší chrbát.

Rovnako nekombinujte dve rôzne potraviny naraz, napríklad paradajku s pomarančom. **Nebudete vedieť identifikovať príčinu prípadnej reakcie.** Jeden deň si dajte len citrus, sledujte, čo sa stane a potom skúste len nejakú ľuľkovitú zeleninu. Uvediem konkrétny príklad. Máme skupinu grapefruity, mandarínky a citróny. Zaraďte len citrón, nie hneď aj pomaranč. Vždy len jednu potravinu. Takisto, keď máte chuť na niečo mliečne, tak si dajte mliečny výrobok len jedného druhu. Nejedzte hneď jogurt, mlieko a ešte k tomu syr.

Ak nastane reakcia v priebehu niekoľkých minút, alebo, povedzme, jedného či dvoch dní, tak danú potravinu vylúčte dlhodobo. Kludne na 3 až 4 mesiace, na pol roka, alebo úplne. Uvidíte, ako sa budete cítiť, preto **je dôležité všetko si zapisovať.** Hneď, ako zaznamenáte nejakú reakciu, potravinu vyradte. Reakciou je najčastejšie nejaký problém, ktorý ste zvykli mať predtým. Môže sa jednať už o spomínané nafukovanie, akné, únavu, mentálnu hmlu, hnačku alebo zápachu a tak ďalej, všetky tie ťažkosti, ktoré sme už vymenovali. Sami sa poznáte, viete, ako sa cítite a aké problémy momentálne máte. Akonáhle viete, že tá potravina vám spôsobuje nejaké problémy, povedzme aj

niektoré z reakcií, ktoré ste mali predtým napr. zápchu alebo hnačku, tak je dôležité túto potravinu dlhodobo vyradiť z vášho jedálnička. Musíte si uvedomiť, že ak ju tam späťne zaradíte, tak opäť sa dostanete tam, kde ste boli a ten reštart neprebehne. Vy potrebujete mať tú potravinu odstrihnutú dlhodobejšie. Po dlhšej dobe sa môže stať, keď tú jednu problematickú potravinu nebudete jesť, že prestane na ňu reagovať tak negatívne, ako ste reagovali. Môže sa stať, že **vajce vám spôsobuje problémy, ale keď ho dlhodobo vyradíte** a dlho sa budete sústreďovať na hypoalergénne potraviny, ktoré sme tu spomínali alebo na tie, ktoré nie sú pre vás problematické, tak viete to vajce ako keby zase **o pár mesiacov zaradiť a už vám nemusí spôsobovať problémy.**

Prejdeme si zoznam desiatich potravín, ktoré by som odporučil hneď na začiatku otestovať. Sú to v podstate potraviny, ktoré patria medzi tie najvýživnejšie alebo majú veľa benefitov. Jedná sa o **vajcia, hlavne s označením OSK alebo 1SK**, čiže o vajcia z voľného chovu alebo ekologického chovu, bio vajcia. Snažte sa nekonzumovať podstielkové alebo klietkové. Potom určite maslo, je veľmi dobrým zdrojom tukov. Ghee maslo je bezpečnejšie ako klasické maslo, čiže skúste teraz k nemu ako ďalšiu potravinu priradiť aj maslo, uvidíte, ako sa budete cítiť. Maslo je takisto veľmi hodnotná potravina. Môžete skúsiť aj kozie maslo, ale zase nekombinujte veľa masiel. Dajte si buď kozie, alebo môže byť klasické maslo. Bežné maslo, ktoré obsahuje už aj iné látky, vodu, mliečne bielkoviny, nemusí byť také vhodné, ale odporúčam ho ako druhú potravinu na zaradenie.

Ďalej určite orechy. Na začiatok si dajte, povedzme, jeden orech z kategórie tých problematickejších, napr. lieskové orechy, ale nie hneď naraz všetky. Kokosový orech by mal byť najbezpečnejší preto ho zaraďujeme aj bežne v prvom mesiaci, ale môžete skúšať aj iné druhy orechov, vhodné sú tiež vlašské. Arašidy konzumujte ako posledné. Orechy sú veľmi, veľmi hodnotné, či už čo sa týka zdravých tukov, čo sa týka minerálov, vitamínov, takže orechy určite môžete. **Môžete si ich aj namáčať, aby ste sa zbavili takzvaných antinutrientov.**

Ďalšou výbornou potravinou sú chia semiačka. Vyskúšajte, či nie sú pre vás problematické. Chia semiačka sme predtým vyradili, teraz by som ich odporúčal po tých orechoch v rámci semiačok zaradiť. Takisto sú nutrične veľmi hodnotné, zasýtia dobre, majú dobré nutričné zloženie, takže určite môžu byť.

Z citrusových plodov napríklad citróny alebo limetky. Viete o tom, že voda s citrónom alebo limetkou, a trochou soli má pozitívne účinky na organizmus? Vyskúšajte.

Môžete skúsiť **ovčie produkty**, napríklad výživnú ovčiu bryndzu. Opäť platí, že by ste nemali kombinovať ovčiu bryndzu, ovčie mlieko, ovčí syr, teda si treba vybrať iba jedno. Ideálne, keď nie je kombinovaná. Na to si dajte pozor, lebo niektoré bryndze sú kombinované kravská a ovčia 50 na 50. Snažte sa 100% ovčiu bryndzu, ideálne možno aj nepasterizovanú.

Ďalší krok môže byť napríklad kozí syr. Ovčie a kozie výrobky by nemali byť u väčšiny ľudí až také problematické. Takisto môžete kozí syr. Kozí syr by mal byť menej problematický, ako kravský. Ak náhodu nemáte k dispozícii, tak môžete skúsiť aj iný syr nejaký kvalitnejší napr. parmezán alebo niečo podobné. Problém je skôr s bežnými kravskými, takže tie začleňujte do jedálnička úplne nakoniec.

Ôsma potravina určite ryža. Ryža by pre gro ľudí nemala byť problematická, ale napríklad mne osobne sa stalo, že som mal s ryžou problémy, ktoré my vyšli v testoch. Subjektívne som to až tak nepociťoval, ale ryža občas môže byť problematická. Môžete vyskúšať, ale len jednu odrodu. Vyberte si napríklad basmati ryžu a otestujte ju na sebe.

Následne môžete vyskúšať rôzne **strukoviny - fazuľu, šošovicu, cícer a podobne**. Tie sú tiež celkom nutrične bohaté, keď sa dobre uvaria. Fazuľu, šošovicu, zase iba jednu z toho si vyberte a môžete zaradiť v čísle 9. Tým pádom sa vám opäť rozšíria možnosti stravovania a možnosti ďalších jedál, ďalších receptov. Testovať môžete aj ostatné **huby**. Huby sú tiež dobré napríklad na trávenie mäsa.

Poradie nemusíte dodržať úplne striktne, môžete si to prispôbiť. Toto sú len moje odporúčania, ktoré môžete dodržiavať. Takže toľko k zaradovaciemu mesiacu. Zapisujte, sledujte a uvidíte, čo ďalej.

Najproblematickejšie potraviny, ako pšenica, sója a mliečne výrobky, tie na sebe testujeme úplne na záver.

Vhodné a nevhodné doplnky výživy

V tejto časti si povieme niečo o doplnkoch výživy a suplementoch, ktoré môžete, a ktoré by ste, naopak, nemali používať počas najbližšieho mesiaca. Mnohých z vás to určite zaujíma. Niektoré určite áno, niektoré je lepšie na istý čas vyradiť. Linky na konkrétne odporúčané produkty nájdete v zozname povovelných a bezpečných potravín.

Medzi tie povolené patrí vitamín D. **Vitamín D3**, jeden z najdôležitejších vitamínov, ktorý by ste mali suplementovať, keďže väčšina z nás trávi dlhé hodiny v kancelárii bez slnečného svitu. Bežne sa vitamín D3 tvorí pod pokožkou zo slnka. Zvoľte kvalitnú formu bez prídavných látok.

Povolené sú aj omega-3 mastné kyseliny, či už vo forme rybieho oleja, alebo klasické tabletky (tobolky). Aj tu platí, čím kvalitnejší zdroj, tým lepšie. Sú veľmi vhodné počas tohto programu, pretože majú geniálne protizápalové účinky. Omega 3 mastné kyseliny sú vhodné na takmer akýkoľvek zdravotný problém. Väčšina z nás ich má akútny nedostatok v strave. Štandardný pomer, v "západniarskej strave", voči prozápalovým Omega 6 býva okolo 1:20. Pre náš organizmus je však ideálny pomer 1:3. Práve takýto pomer zrejme mávali naši predkovia a sme geneticky adaptovaný na tento typ stravovania. Väčšinou sú z rybieho oleja alebo rybích tukov, alebo z krilového olej. Toto určite odporúčam. Podporíte tak celý tento program.

Ďalším **povoleným suplementom je magnézium**. Pri magnéziu si dávajte pozor hlavne na formu a vstrebateľnosť, v ktorej sa magnézium nachádza. Väčšina šumivých produktov je totálny odpad. Vstrebateľnosť je niekde na úrovni 4 až 5 percent. Navyše obsahujú sladidlá, ktoré počas reštartu nie sú povolené, takisto farbivá a iný „bordel“. Magnézium môžete používať vo forme bisglicínu, orotátu alebo citrátu. Toto sú najviac vstrebateľné formy magnézia. Vhodné je aj v lipozomálnej forme, pretože je tu veľmi veľká koncentrácia daného vitamínu alebo minerálu v krvnom sére. Takisto môžete magnézium používať vo forme spreju na telo. Jedná sa o príjemnú formu príjmu

magnézia. **Magnézium je takisto nedostatkový minerál pre väčšinu z nás.** Len je dôležité dbať a jeho kvalitu a hlavne na jeho vstrebateľnosť. Je rozdiel, či máte bisglycín, ktorý má 80 % a je rozdiel, či máte oxid, ktorý má 4 %. Takisto zinok môže byť tiež nedostatkom u veľa ľudí.

Vhodný je i **zinok**, prípadne kombinácia magnézia a zinku. Povolené sú aj kvalitné multivitamíny. Zoznamy konkrétnych produktov nájdete v ďalšom PDF súbore v členskej sekcii. Pozor pri tých zinkových aj magnéziových veciach nato, čo obsahujú. Pozrite si dobre vždy zloženie, radšej zainvestujte do kvalitnejších, ako nejakých hlúpostí, ktoré obsahujú látky, ktoré potrebuje zo svojho tela dostať alebo ktoré by mohli byť problematické.

Odporúčam aj **probiotiká**, keďže celé to je o tom, aby ste zlepšili svoje trávenie a stav tráviaceho traktu. Probiotiká sú ideálne na obnovenie črevnej mikroflóry, na obnovenie celého trávenia sú veľmi, veľmi vhodné. Ale opäť to musia byť probiotiká, ktoré sú vysoko kvalitné, pretože sa môže stať pri lacných probiotikách, že tie kmene tých buniek alebo tých mikroorganizmov, ktoré sú tam môžu byť kvázi mŕtve, čiže sú vám zbytočné. Pri probiotikách platí, že čím viac kmeňov majú, tým lepšie. Dbajte radšej na kvalitu než na kvantitu. Kvalitné probiotiká sa väčšinou predávajú v tmavých fľaštičkách.

Čo sa týka tých menej používaných, tak **odporúčam glutamín**, čo je v podstate aminokyselina, ktorú môžete konzumovať. **Má veľmi dobrý vplyv na reparáciu stien v tráviacom trakte.** Ak budete počas Ultrareštartu cvičiť, tak glutamín je dobrý aj na podporu trávenia, tráviacej sústavy a takisto vám pomôže, aj s nejakou regeneráciou. Denne môžete použiť až 20 gramov. Glutamín bežne dostať v obchodoch s doplnkami výživy alebo kvalitné zdroje nájdete na linkoch v zozname bezpečných potravín. Neodporúčam glutamín s príchutami alebo sladidlami.

Do stravy môžete zaradiť aj **rastlinný proteín - ryžový, hrachový konopný, prípadne nejakú ich kombináciu**. Nesmie však obsahovať suroviny na vyradenie, ako sladidlá, farbivá a podobne.

Vhodný je i **silný antioxidant resveratrol** nachádzajúci sa v červenom víne, avšak alkohol momentálne nie je počas reštartu povolený. Resveratrol sa dá kúpiť takisto v lipozomálnej forme. Tento antioxidant môžete jednoznačne používať, rovnako ako **glutatión**, ktorý je tiež veľmi silný antioxidant a odporúčam ho najmä v lipozomálnej forme.

No a ktorým suplementom je lepšie sa počas Ultrareštartu vyhnúť? Sú to hlavne srvátkové proteíny, kazeíny a podobne. Viete o tom, že mliečne výrobky sú nepovolené, resp. momentálne by sme ich konzumovať nemali, keďže mlieko môže byť pre niektorých ľudí veľký problém. Akékoľvek srvátkové, kazeínové a podobné proteíny, ktoré sú v podstate na báze mlieka. Srvátku v akejkoľvek forme vyradiť. Takisto kazeín. Kazeín je tiež agresívna bielkovina z mlieka. Nemusí byť pre mnoho ľudí vhodná. Takže žiadne **proteíny na báze mlieka a srvátky by ste používať nemali**. Takisto žiadne gainery, instantné alebo obyčajné BCAA, rôzne predtréningové pumpy či stimulanty. Spaľovače tuku všeobecne neodporúčame vôbec, takže ak by niekoho z vás napadlo dať si spaľovač tuku, tak vám to nepomôže ani mimo reštartu, nieto ešte v reštarte. Vôbec sa nesústreďte na tieto klasické bodybuilderské alebo kulturistické doplnky výživy. Je to úplná blbosť, ktorú vôbec v tejto fáze nepotrebuje. Iontové nápoje obsahujú väčšinou veľa cukrov alebo umelých sladidiel, alebo spracovaných jednoduchých sacharidov, takže momentálne ani iontové nápoje nie sú vhodné. Opäť podobne ako pri tých gaineroch, obsahujú veľa rôznych cukrov, maltodextrínov, sacharidov, ktoré nie sú povolené počas tohto mesiaca. Čiže môžu byť potenciálne nebezpečné. Platí to aj pre kreatín, aj keď je jeden z mála doplnkov výživy, ktorý je vedecky overený. Na záver, samozrejme, treba dodať, že rôzne fitness jedlá a náhrady pokrmov, kvapky s príchutami a podobne, nie sú absolútne vhodné. Takže toto bol prehľad suplementov na vyradenie a, naopak, odporúčaných na zaradenie počas

reštartu. Pre konkrétne produkty si pozrite priložené PDF súbory, kde nájdete prehľadné tabuľky aj ďalších suplementov, ktoré sme tu spomínali.

Ako ultrajednoducho určiť veľkosť porcie

V záverečnej časti by som ti rád vysvetlil jednu veľmi jednoduchú techniku nato, ako dokážeš kontrolovať svoje kalórie, svoj kalorický príjem bez toho, aby sme museli nejakým spôsobom kalórie počítať. Keď je tvojím cieľom schudnúť, tak najjednoduchšia vec je znížiť príjem, zvýšiť výdaj a určitým spôsobom sa dostať to takzvaného kalorického deficitu tak, aby tvoje telo spaľovalo práve zásoby tuku, ktoré máš na svojom tele a ktoré sú zásobou energie. My už však vieme, že to nie je jediný cesta a práve obnova črevného mikrobiómu môže veľmi významne pomôcť.

Sú dva typy ľudí. Jedni si dokážu rátať kalórie a druhí absolútne nie. Podľa môjho názoru rátanie kalórií a sledovanie si každej jednej porcie a nejakého objemu, **váženie jedál je príliš zložité, zaberá príliš veľa času a mne osobne to vôbec nesedí**. Keď patríš do tejto skupiny ľudí ako ja, že sa ti to nechce robiť, nemáš na to náladu, energiu ani čas, tak odporúčam využiť trošku jednoduchšiu techniku, ktorú ti vysvetlím práve v tomto videu. Táto technika je primárne pre program Ultrareštart, čiže vďaka tomu si dokážeš presne nastaviť svoje jedlo a zároveň aj zlepšiť tvoje trávenie, odstrániť zápaly atď., všetky tieto veci, na ktoré je Ultrareštart zameraný. Samozrejme, ho môžeš použiť aj keď nejdeš podľa Ultrareštartu, aj keď ideš podľa svojho klasického, bežného stravovania.

Čo si potrebujeme najskôr uvedomiť? Prvá vec je, že máme mužov a samozrejme máme aj ženy. **Muži aj ženy budú mať trošku rozdielne dávkovanie a určovanie jednotlivých porcií a jednotlivých zložiek stravy**. Druhá vec, ktorú si musíme uvedomiť je, že máme makronutrienty. **Makronutrienty sú bielkoviny, sacharidy a tuky**. Toto máme makro. Potom máme, samozrejme, mikroživiny, čo sú vitamíny, minerály, stopové prvky, antioxidanty atď. Tie sa nachádzajú v takej veľkej skupine a to je hlavne zelenina. Samozrejme, minerály aj vitamíny sa nachádzajú, aj v ostatných zložkách, ale primárne ich budeme zaraďovať sem. Podľa videa v programe alebo PDF súborov si môžeš vytvoriť pomyselnú tabuľku, tak si určíme jednu jednoduchú vec a to je podľa čoho budeme určovať veľkosť porcie. Budeme ju určovať podľa svojej dlane.

Väčšinou to proporčne celkom sedí. **Čím je vyšší človek, čím je väčší, tým má väčšiu dlaň. Čím je človek menší, tým má menšiu dlaň.** Ako prvé začneme bielkovinami. Bielkoviny budeme určovať podľa veľkosti svojej dlane. Ako máš dlaň bez prstov a bez palca, určujeme bielkoviny. Muži majú dvakrát dlaň. Ženy si budú dávať jedenkrát dlaň. Približne takúto porciu bielkovín si môžeš dať ku každému jedlu. Vždy si môžeš tú bielkovinu (mäso, ryba, mliečne produkty), určiť podľa svojej dlane.

Potom máme sacharidy. Sacharidy sú väčšinou prílohové veci napríklad ryža, zemiaky, bataty, pšeno, quinoa, chlieb. V podstate tie rastlinné veci, ktoré si väčšinou dávame k niečomu. Ako to teda určiť? Určujeme to tak, že do vnútra svojej dlane, keď sa ti zmestí, tak to je veľkosť porcie. Je to taká polootvorená dlaň. Nie je to úplne zatvorená dlaň, ale taká polootvorená. Sem si dávaš prílohové veci, ktoré nájdeš v našich prehľadných zoznamoch potravín. Zase je to podobne, ako pri bielkovinách **muži si dávajú dvakrát a ženy jedenkrát.**

Potom tu máme tuky. Použili sme dlaň, použili sme prsty, ostal nám ešte palec. **Podľa palca budeme určovať veľkosť porcie tukov.** Veci, ktoré sú tukové napríklad oleje, maslo, orechy a podobné tukové veci určujeme podľa palca. Zase je to veľmi podobné ako pri ostatných **muži dvakrát svoj palec, ženy jedenkrát.**

Ostáva nám ešte veľmi dôležitá zložka a to je spomínaná zelenina. Keď už sme použili celú ruku, tak si ju celú spojíme a **veľkosť celej tvojej zatvorenej ruky, je veľkosť porcie zeleniny. Opäť je to dva a jedna.** Muži dvakrát päšť, ženy jedenkrát päšť.

Takýmto, veľmi jednoduchým spôsobom si dokážeš určiť veľkosť svojej porcie a kaloricky to približne vychádza na tvoje telo a na to, koľko potrebuješ kalórií nato, aby sme spaľovali tuk a chudli. Ako si určiť svoj pomyselný tanier. Keď máš pomyselný tanier, tak začínaš najskôr bielkovinou, čiže dáš si tam mäso, rybu. Keď si zoberieme muža, tak bielkovina, bielkovina. Potom ideš dvakrát zelenina, čiže dve päste, potom si k tomu pridáš dve malé porcie sacharidov, no a na záver k tomu pridáš ešte dva malé tuky, čiže dva palce tukov. Takýmto spôsobom ti vznikne nutrične hodnotné jedlo, ktoré neobsahuje veľa kalórií, nemusíš si ho vážiť, nemusíš si ho počítat a uvidíš, že to bude

mať na teba veľmi dobrý efekt z hľadiska toho chudnutia. Takže toto je taká veľmi jednoduchá technika, odporúčam ju vyskúšať, veľmi ľahko sa dá na to zvyknúť, veľmi rýchlo si vieš takýmto spôsobom určovať svoje porcie. No a **samozrejme veľmi rýchlo vieš nakopnúť svoje spaľovanie tuku a chudnutie**. Keď máš k tomuto nejaké otázky, tak kludne do skupiny Ultra ľudia sa môžeš spýtať a ja ti potom na ne odpoviem. Pre lepšie pochopenie si pozri video v programe.

Ultrareštart záverečné zhrnutie

Posledná časť je zameraná len na rekapituláciu a zhrnutie toho, čo sme sa doteraz naučili a toho, čo nás čaká vďaka tomuto protokolu. Ultrareštart bude trvať cca jeden mesiac, čiže najbližších 28 dní ho budeš aplikovať. Tvojím cieľom je vyradiť problematické potraviny, ktoré spôsobujú zápal, alergie, intolerancie a iné zdravotné problémy. Sú to hlavne pšenica, mliečny výrobky, cukor, sója, alkohol, sladené nápoje, údeniny, spracované potraviny, fast food atď.

V tomto programe sa budeš zameriavať na bezpečné potraviny, ktoré odstraňujú problémy tráviaceho traktu, ktoré odstraňujú zápal, ktoré sú hypoalergénne. Tieto potraviny ti pomôžu reštartovať a obnoviť celé fungovanie tvojho metabolizmu a celej tráviacej sústavy. Po tomto prvom mesiaci bude druhá fáza po 4-6 týždňoch môžeš postupne zaradiť nutrične najhodnotnejšie potraviny a budeš sledovať ich efekt. O tomto sme sa bavili v jednom z videí, aký je odporúčaný zoznam top 10 potravín, ktoré by ste mali zaradiť. Takže určite si to spätne pozri a sleduj si ten efekt, ktorý na teba majú.

Ďalej odporúčame zaradiť vhodnú suplementáciu. Predovšetkým suplementáciu vitamínom D3, omega 3 mastnými kyselinami, prípadne aminokyselinou glutamín, takisto probiotiká a vysoko vstrebateľné magnézium v tých najlepších formách, o ktorých sme sa bavili.

Ďalej by ste mali pracovať na optimálnom spánku podľa protokolu Ultraspánok. Čiže, nielen to, aby ste zlepšili svoje stravovanie alebo zlepšili svoje trávenie, ale budete pracovať aj na tom, aby ste zlepšili a maximalizovali regeneráciu a stimul pre regeneráciu a optimalizáciu jednotlivých hormónov, ktoré bývajú častokrát v našom organizme narušené.

Nezabudnite si užiť prvé skvelé výsledky, ktoré verím, že dosiahnete vďaka tomuto programu. Kludne po tej prvej fáze alebo po tej druhej fáze programu, mi napíšte ako sa vám darí. Sledujte svoj organizmus, sledujte svoju hmotnosť, sledujte ako sa cítite, ako to na vás pôsobí, čo sa deje s vaším telom, no **a určite mi dajte o tom vedieť, pretože ma to zaujíma**. Keď máte nejaké problémy alebo otázky, keď vám niečo nie je jasné, tak mi kludne napíšte do komentárov v skupine Ultra ľudia na Facebooku. Keby bolo niečo

nejasné, ja vám to dovysvetľujem. Potrebujem od vás feedback, potrebujem vedieť ako vám to šľape, ako vám to funguje, či je to zvládnuteľné a aké s tým máte výsledky. **Teším sa nato a makajte na reštarte svojho metabolizmu.**

Mgr. Michal Pataky - autor programu Ultrareštart

Zoznam odporúčanej literatúry k tejto problematike

Dávid Frej - Zápal - skrytý zabiják

Dávid Frej - Tučné superpotraviny a oleje

Adam Česlák - Nemoc začíná ve střevech

Adam Česlák - Performance Lifestyle 3.0 Optimalizace zdraví

Anthony Diclementi - Biohackers guide