

DIA

časopis
o sociálnej
a zdravotnej
pomoci
pre diabetikov

nádej

Číslo 1/2018 | Ročník II. | Nepredajné



Ak zješ niečo „ťažšie“ napr. obed v zložení šošovicová polievka na kyslo a vyprážený rezeň s majonézovo-zemiakovým šalátom, cca do 15-30 minút ucítiš útlm až únavu. Najradšej by si si zdriemol a nieto ešte ďalej pracoval. Po hodine sa v tvojej hlave rozsvieti kontrolka prvej pomoci a s dobrým úmyslom zaklincuješ situáciu kávou. V prípade, že máš po ruke koláčik, sušienku alebo čokoládku, určite nepohrdneš.

ČO SA DEJE V TEJ CHVÍLI

Vieš, že každá akcia má svoju reakciu. Ten „úžasný obed“ zapríčinil vzostup tvojej glykémie **veľmi rýchlo a veľmi vysoko**. Tvoje telo práve prepína na režim, keď sa **organizmus naplno sústreďuje na vyrovnanie sa s rýchlou krízou, ktorej si aktérom**.

Na pravidelný útlm po jedle si si už zvykol a považuješ ho za normálny. **ALE NIE JE TO SPRÁVNE!** Ak by si si zvolil **vhodnú kombináciu potravín**, nemusel si svoju **energiu neefektívne míňať** na „zbytočné metabolické procesy“, ale **mohol si ju využiť správne**. Tak by ťa netrápila únava po jedle, nemal by si chuť na popoludňajší spánok, nepoznal by si žalúdočné a tráviace problémy, zvýšila by sa tvoja fyzická ako aj psychická výkonnosť. Čo viac si môžeš priať? ☺

EFEKTÍVNA POMOC

Zaručene a jednoznačne ti ju ponúka **metabolic balance®**. Áno, áno, poznáš ho, veď kamoška tak žije. Hovoril si o ňom už so susedom, keďže začal vyzerat' lepšie. Alebo netušíš, čo to je? To nevádi. Dnes ti o ňom poskytnem informácie. **Vedia ti zmeniť život a myslím to doslovne**.

Metóda stravovania **metabolic balance®** bola v úvode výskumu zameraná na diabetikov 2. typu a zároveň na pacientov s nábehom na diabetes 2. typu. Avšak úspešnosť projektu ukázala, že **metabolic balance® je vhodný aj pre iné skupiny diagnóz** (diabetes 1. typu, nadváhu, obezitu, vysoký krvný tlak, vysoký cholesterol v krvi, migrény, chronické bolesti hlavy, skutočatenú pečeň, kardiovaskulárne ochorenia, bolesti kĺbov, dnu, jarné alergie, problémy s klimaktériom, nespavosť, dlhodobá únava a iné).

AKO SA TO STALO

V Nemecku v roku 2001 internista a lekár zameraný na výživu Dr. Med. Wolf Funfack a jeho



kolegyňa dietologička Dipl. Ing. Silvia Bürkle ponúkli na domáci trh stravovanie **metabolic balance®**. Zúročili svoj **20 ročný výskum** v oblasti **výživy, nadváhy a naväzujúcich chorôb látkovej výmeny**. Pre záujemcov stanovili **presné princípy a pravidlá**. A aké boli odozvy? Tie boli až **nadmieru úspešné**. Program **metabolickej rovnováhy funguje okamžite**.

Pozor, pozor! Nehovorím o žiadnej diéte!

Íde o spôsob stravovania, ktorý v roku 2009 zavítal na Slovensko a žne úspech u tých, ktorí ho vyskúšali na vlastnej koži. Keďže **nejde o diétu**, chvália si ho všetci priaznivci **zdravého rozumu**. **Na základe vlastnej skúsenosti pochopili princípy stravovania a následne zmenili životný štýl**. Ver mi, **diéta ťa nezachráni, vždy len rozbije tvoj metabolizmus!** To si ešte nepočul!? Ale počul si a predpokladám, že aj zažil, že **po diéte vždy prišiel jo-jo efekt**. Mám pravdu?

ČO JE TO DIÉTA

Vždy ide o **uzatvorený časový interval, čiže má začiatok a koniec**. Je jedno či je Dukanova, Atkinsonova, ketónová, paleo, oddelená, 90-dňová, ovocná, zeleninová. Je to diéta. Ak vylúčiš zo stravy chlieb a pečivo, aj to je diéta. Prečo? Dôvod je logický a výskumom dokázaný. Potrebuješ **jedávať počas jedného chodu všetko to, čo je nutrične dôležité pre tvoj každodenný fyzický**

a psychický výkon. Prichádza potešiteľná správa: počas každého chodu je vhodné kombinovať bielkovinu, zeleninu, olej, ovocie, chlieb.

Pripomeniem ti, že ak diétou schudneš neželané kilá, či si polepíš zdravie, zaručene sa potom vrátiš k pôvodnému spôsobu stravovania a si tam, kde si bol pred diétou. Ruku na srdce. Je to tak?

ZÁZRAČNÝ metabolic balance®

Základnou myšlienkou tejto metódy stravovania je úprava metabolizmu v tele a regulácia telesnej hmotnosti zdravým a správnym spôsobom. Tým, že sa v tvojom tele nastolí metabolic balance = metabolická rovnováha, docieli sa rovnováha enzýmov a hormónov. A víťazstvo je na svete. Je k tomu potrebný tvoj individuálny zoznam potravín, ktoré ti v tom pomôžu a 8 pravidiel, ktoré ťa v tom podporia.

TAK JEDNODUCHÉ A PRITOM INDIVIDUÁLNE

Keďže každý človek je sám o sebe individualitou (má inú výšku, váhu, zdravotný stav a iný cieľ) je pre jeho osobu spracovaný individuálny plán výživy na základe aktuálnych:

- 35 zložiek z krvi,
- osobných údajov,
- zdravotných údajov,
- antropometrických údajov (váha, miery).

Samotný individuálny plán výživy sa spracúva pre všetky štáty sveta len v nemeckom Issene. Nikde inde. Nemeckí lekári a programátori veľmi dôsledne chránia svoje know how už 17 rokov.

DIABETIK A METABOLIC BALANCE®

Život diabetika sa stále točí okolo diabetológa, liekov či inzulínu, lekárne, nákupov a stravovania. A práve teraz ako diabetik máš možnosť samotným stravovaním:

- znížiť svoju hmotnosť zdravým spôsobom,
- znížiť dávky liekov a inzulínu,
- získať vitalitu a energiu,
- a najdôležitejšie na záver: výrazne zlepšiť svoje existujúce zdravotné problémy.

NIE SI JEŽKO ANI MEDVEĎ

Prečo ti to vravím? Len tí, ktorí sa ukladajú na zimný spánok, potrebujú v svojom tele ciele ukladať zásoby tuku z dôvodu, aby mali počas zimnej hibernácie z čoho čerpať energiu na prežitie do jari.

Dnes sú obchody preplnené potravinami aj v zime a ty nemáš problém zabezpečiť si prísun stravy. Ide o to, akej stravy. metabolic balance® ti to vie presne zadefinovať podľa tvojej metabolickej potreby. Keďže každá minca má dve strany, aj v tomto prípade je to tak. Je veľmi dôležité vedieť:

- čo máš jesť,
- koľko máš jesť.

Ak to momentálne nevieš presne na základe rozboru tvojej krvi, tak denne denne tápeš v sortimente potravín a následne hazarduješ so svojim zdravím.

ČO DODAŤ NA ZÁVER?

Prosím, zabudni na všetky diéty, ktoré si už vyskúšal, práve sa nimi zaoberáš alebo ti ich v budúcnosti niekto ponúkne. Diéta ťa nezachráni pred tvojím naštrbeným zdravím, ani prebytočnými kilami. Možno ti to znie kruto, ale ver mi, je to pravda. Všetky diéty sú dočasnou formou stravovania. Poznáš to sám, po každej z nich sa vrátiš k pôvodnému spôsobu života a to je tvoja celoživotná chyba.

Ak chceš úspech, musíš dobrovoľne zmeniť životný štýl. Nič iné ti nepomôže. Odstrihni sa konečne od tvojich neustále sa opakujúcich výhovoriek (mám veľa práce, to je ťažké, ja to nedokážem, tento mesiac máme v rodine 3 oslavy, mám na starosti vnúčatá, idú Vianoce, dovolenka, ...).

Je to na tebe. Je to o tebe. S rozumom a láskou pristupuj k svojmu telu. Zaslúži si to. Aj ja som to urobila. Som diabetik. Som súčasne aj metabolic balance®.

Ena Spišáková
výživový poradca,
poradca metabolic balance®

