

DIA

spectrum

časopis pre zdravý a aktívny život s diabetom

Číslo 2/2019 | Ročník VIII. | Nepredajné

MÁM DIABETES. AKO SI MÔŽEM SÁM POMÔČŤ?

NO-TERAPIA, REÁLNA NÁDEJ V LIEČBE NEHOJACICH RÁN?

POMOC V HMOTNEJ NÚDZI

KONZUMUJ DÚHU A ONA ŤA OBDARÍ ZDRAVÍM



„Doktor budúcnosti už nebude liečiť ľudské telo návykovými liekmi, ale bude liečiť a predchádzať chorobám výživou.“

Thomas Alva Edison

Aká zaujímavá veta od pána Edisona. Čo mu bežalo myslou, keď písal túto myšlienku? Trápilo ho zdravie vlastné alebo zdravotné problémy jeho rodiny, priateľov, kolegov?

Určite si sa už ocitol v situácii, keď teba osobne zastihli zdravotné problémy. Raz to boli žalúdočné, inokedy tráviace, potrápila ťa akútna hnačka, ale nepríjemnejšia bola zápcha. Nádchu, chrípku, virózu berieš ako bežný štandard, avšak búšenie srdca, či bolesť na hrudi, tie narušia pokoj tvojich všedných dní. Keď zaznie z úst lekára definitívny verdikt ako diabetes 1. alebo 2. typu, celiakia, prechodený infarkt, cievná mozgová príhoda, bajpas, ... tak to s tebou riadne zalomcuje.

Čo myslíš, je možné zabrániť týmto zdravotným hrozbám? Dá sa ich príchod vôbec oddialiť? Predstav si, že áno. Spôsob existuje. **Ale pozor! Žiadna dočasná diéta to veru nie je. Jedinou cestou je zmena životného štýlu.**

ZA VŠETKO MÔŽE VÝŽIVA

Presne tak. Tvoje stravovanie hrá prím. Ak si z akéhokolvek dôvodu vyskúšal diéty, tak si už určite pochopil, že sú na nič. Fungujú na princípe schudneš - priberieš, opäť chudneš - opäť priberieš a potom príde frustrácia. Ak si týmto prešiel, **tvoj metabolizmus**

zažil riadnu húsenkovú dráhu, z ktorej sa dodnes ťažko spamätáva.

Výsledok: registruješ viaceré symptómy ako dôsledok rozbitého metabolizmu, napr. prírastok na hmotnosti, zväčšený objem nebezpečného vnútrob brušného tuku, zvýšené triglyceridy, stúpajúci cukor v krvi, vysoký krvný tlak. **Metabolický syndróm je medicínsky termín pre súbor týchto príznakov.** Bez povšimnutia neostanú, lekár ti doporučí **medikamenty**. Ale takto riešiš len následok celého problému. Ty **potrebujes odstrániť príčinu. AKO? RESETUJ svoj súčasný metabolizmus.**

Potvrdilo sa, že **potraviny a stravovacie návyky**, ktoré sú dnes ponímané ako „normálne“, nie sú pre každého človeka vhodné. A sme pri koreni veci. Ak konzumuješ stravu, ktorá **nie je pre teba metabolicky vhodná, nečuduj sa, že priberáš na hmotnosti a prichádzajú ochorenia.**

Prečo je to tak?

Odpoveď je jednoznačná.

Ak chceš byť zdravý a fit, **musí byť v tvojom tele nastolená metabolická rovnováha HORMÓNOV a ENZÝMOV.** Slovné spojenie metabolická rovnováha znamená v preklade **Metabolic Balance®**. A ako docieliš správnym a zdravým spôsobom metabolickú rovnováhu? **Jedine stravou.**

AKO VIEŠ, ČO MÁŠ JEŠŤ PRÁVE TY

Tvoja krv je **informačná banka**. Práve ona oznámi, **čo v tvojom tele chýba alebo čoho je prebytok.** Na základe 35 parametrov z krvi, merania, váženia a tvojho zdravotného stavu **Metabolic Balance®** spracuje **individuálny plán výživy šitý na mieru práve tebe.** Budú v ňom potraviny potrebné na vyrovnanie tvojjej metabolickej rovnováhy.

PREČO JEDÁVAŤ DÚHU?

V tvojom živote nie sú veci len čierne-biele. Prelínajú sa v ňom radosti



so starosťami, úspechy s pádmí, úsmevy so slzami, aktivita s pasivitou, práca s dovolenkou, deň s nocou. Vnímaš tú rôznorodosť? Určite áno.

A tak to má byť aj v tvojom stravovaní. **Farebné variácie makronutrientov v podobe bielkovín, sacharidov a tukov** majú priniesť pestrosť na tvoj tanier. Rozmanitá farba potravín je lahodiaca pre oko a ešte viac prospešná pre zdravie. Zelené avokádo, fialový baklažán, biela redkev, červené hovädzie, tmavá divina, biely jogurt, žlté ghee maslo, zlatožiarivý olej, hnedé mandle, čierne chia semienka, pestré bylinky a korenia. **Farbami rôznorodé a nutrične nabitú potraviny ti poskytujú silu na každý deň v roku.** Vitamíny, minerály, stopové prvky, vláknina, omega tuky, voda. Len široké spektrum farebnosti potravín ti zabezpečí optimálnu energiu pre správnu činnosť tvojho metabolizmu, funkciu mozgu, pohlavných orgánov, imunitu, pre správne vyprázdňovanie, ale aj pre rast, opravu a likvidáciu odumretých buniek.

STEREOTYP NIE JE MÔJ TYP

Sledujem ľudí okolo seba a vidím, že poväčšine podľahli rutinnému spôsobu života. Ráno do práce, večer pri telke, v sobotu upratovanie, v lete do Chorvátska, ... A tak to vnímam aj v stravovaní mojich klientov. Stále to najbližšie obchodné centrum, stále tie isté uličky v obchode, stále tie isté potraviny do košíka. Uvedomil si si niekedy, že dlhodobý stereotyp ťa zbavuje radosti, nadšenia, rozhľadu a aj zdravia?

Preto privítaj na svojom stole produkty plné tých správnych a prospešných živín, ktoré si bežne nedopraješ.

ale na slovenskom trhu ich už vieš kúpiť. Vyskúšaj:

- z mäsa - kozie, telacie,
- z diviny - daniel, bažant, prepelica,
- zo zeleniny - romanesco (zelený karfiol), šalát paksoy (čítaj pakčoj), šalotku cibuľu,
- z ovocia – mango, papáju, liči, kantalupu melón,
- z olejov – pestrecový, lanový, konopný, avokádový, z vlašských orechov,
- z tuhých tukov – ghe maslo,
- z mlieka – kozie a ovčie, mandľové, makové,
- z jogurtov – kozí a ovčí,
- z húb – shitake (čítaj šitake) a hľivu ustricovú,
- zo strukovín – adzuki fazuľu, mungo fazuľu, fazuľu čierne oko, červenú šošovicu, čiernu belugu šošovicu,
- výhonky a klíčky – napr. z cesnaku, cvikly, hrachu, póru, brokolice, červenej kapusty, žeruchy, póru, redkovy, chilli.

A na záver ti ponúkam rýchly a jednoduchý typ, vhodný pre diabetika aj nediatetika.

MOJA RAŇAJKOVÁ MŇAMKA

Suroviny: kozí jogurt (200 g), mango (170 g), vanilkový lusk (1 celý)

Postup: všetky tri suroviny zmixuj do zamatovej konzistencie

Doplňok: ak potrebuješ pečivo, tak si dopraj 25-50 g 100 %-ho ražného chleba

Kozí jogurt je mimoriadne zdravý mliečny produkt. Ak ti prekáža jeho chuť alebo špecifická aróma, vieš ho zameniť za ovčí.

Mango je lahodné, napriek svojej sladkej chuti má prístupný glykemický index a preto je vhodné aj pre diabetika, aj pri redukcii hmotnosti.

Vanilkový lusk použi ako zámenu za cukor alebo náhradné sladidlo.

100%-tný ražný chlieb disponuje nízkym glykemickým indexom, čiže ak ho zješ, cukor z neho v tvojej krvi nevyšťupí ani rýchlo, ani vysoko.


Metabolic Balance® je cesta k správne životnému štýlu. Vieš nim riešiť svoje terajšie zdravotné problémy, eliminovať súčasné množstvo liekov, ako aj znížiť svoju hmotnosť. A navyše pocítiš bonus: príliv energie, lepší spánok, väčšiu mobilitu. Páčilo by sa ti to?



Metabolic Balance® - poradca
Ena Spišáková
www.enaspisakova.sk



Už viac ako 25 rokov prinášame pacientom na Slovensku inovatívne lieky a očkovacie látky. Dnes sme na vrchole vývoja riešení v boji proti globálne najnaliehavejším zdravotníckym výzvam. Vďaka profesionálnemu tímu odborníkov dnes zápasíme s viac než 30 typmi rakoviny, hepatitídou C, systémovými autoimunitnými ochoreniami, antibiotikám-odolnými „superbaktériami“ aj kardio-metabolickými chorobami. Chceme ísť príkladom. Preto je našou najväčšou ambíciou spolupráca s odborníkmi a inštitúciami na Slovensku pri zvyšovaní štandardu zdravotnej starostlivosti a zlepšovaní prístupu k inovatívnej liečbe.

Pre viac informácií navštívte www.msd.sk
Navštívte naše sociálne médiá MSD Slovensko:   
alebo nás kontaktujte: msd.sk@merck.com, tel.: +421 2 5828 2010

Copyright © 2019 Merck Sharp & Dohme Corp., a subsidiary of Merck & Co., Inc., Kenilworth, NJ, USA.
All rights reserved. Merck Sharp & Dohme, s.r.o., Kečelova 2, Bratislava 011 01
Tel: +421 2 5828 2010, fax: +421 2 5828 2011
03 010336-0009-0000A
Dátum vypracovania: marec 2019

