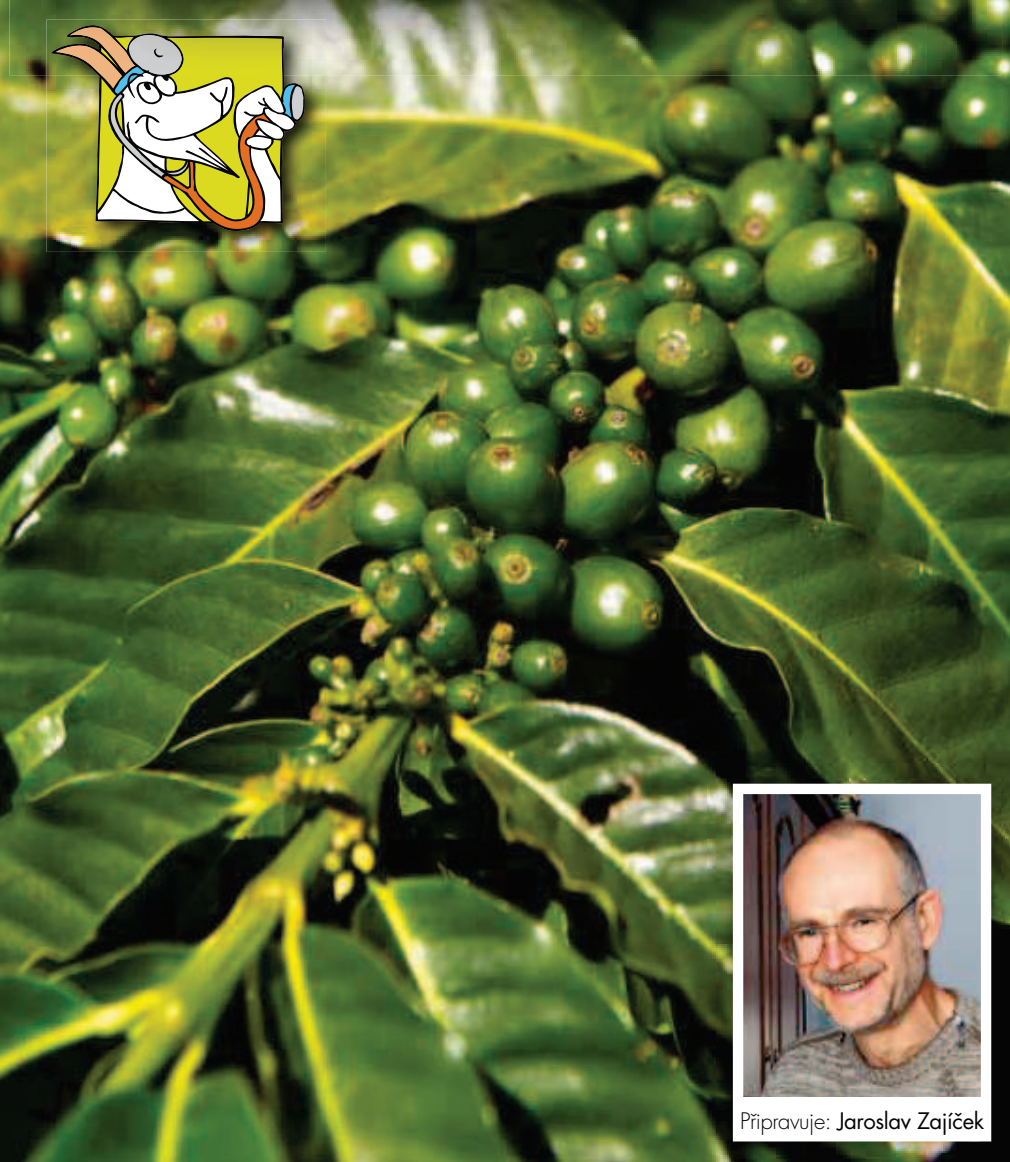


TOHLE RADÍ LÉČITEL

Ještě jednou káva – tentokrát zelená...



Připravuje: Jaroslav Zajíček

V minulém čísle jsme probírali aplikaci kávy trochu jinak, než je obvyklé, a dá se říci, že za určitých podmínek je káva mimořádně prospěšná. Jednalo se ovšem o kávu praženou, zatímco nyní si řekneme o kávě tepelně neupravené – v původním stavu, kdy mají její zrnka zelenou barvu.

Toto téma jsem zvolil v souvislosti s dobou dovolených, kdy mnoho lidí překvapí pohled na číselník osobní váhy, protože zjistí, že zas mají pár kil navíc. Tento trend přitom může pokračovat i v podzimních měsících, protože tělo je geneticky nastavené na ukládání zásob na zimu. U nás už sice toto není potřeba, protože v současnosti se můžeme všichni přejídat během celého roku, nicméně náš systém je takto nastaven po dlouhá tisíciletí a není jednoduché to změnit.

Nadbytečné sacharidy

Oficiální nutriční doporučení říká, že základem zdravé stravy člověka je obilí (tedy sacharidy). Naši předkové tak právě v období sacharidů (tedy v létě) kila nabírali. V zimě pak jedli bílkoviny a nabraná kila paradoxně ztráceli. Pokud si podobný přístup vyzkoušíte, zjistíte, že zdrojem nadváhy není proklamovaný tuk, ale paradoxně doporučené sacharidy. Samozřejmě jde zároveň vždy také o množství, ale protože naše možnosti jsou v tomto směru neomezené, většina z nás konzumuje sacharidů nadbytek. Nadbytečné sacharidy se pak přeměňují v tukové polštáře a způsobují řadu zdravotních problémů. Mezi ty nejběžnější patří kardiovaskulární komplikace, poničený pohybový aparát, tuky a cukry v krvi a mnoho dalších problémů.

Pokud nechceme, aby ke zvyšování váhy a uvedeným komplikacím došlo, saháme k různým opatřením.



Dočasné řešení

Mnoho lidí zkouší – s větším či menším úspěchem – nejrůznější diety. Známý jo-jo efekt však na sebe nenechá dlouho čekat. Nastavení správné hladiny spotřebovaných sacharidů je totiž nesmírně problematické. Zvláště v létě, kdy snadno sklouzneme ke konzumaci neuvěřitelně koncentrovaných potravin, jako je například zmrzlina, grilované klobásky apod., není prakticky možné přibírání na váze zastavit.

Nicméně je nutno přiznat, že existují látky, které toto mohou dočasně z větší části řešit. Nejde sice o nic samospatitelného a do jisté míry je třeba



Co je to zelená káva?

Kávovník je nízkorostoucí keř nebo strom. Jeho zralé, červené plody se suší na slunci, dokud vnější obaly neuschnou, roztrhnou se a uvolní se z nich kávová zrnka, mající zelenou barvu. Než se dostanou do šálku ve formě nápoje, procházejí procesem pražení; díky němu zrna získají hnědou barvu, lahodnou chuť a vůni. Zároveň se v nich však pražením zničí několik aktivních složek, které mají blahodárný účinek na naše zdraví včetně kyseliny chlorogenové. U nás lze koupit zelenou kávu Arabica nebo Robusta.



Kávová plantáž

zachovat i určitá omezení ve stravě. Platí však, že určité chemické látky (třeba kyselina chlorogenová) vykazují v našem organismu velmi zajímavé účinky. Konkrétně kyselina chloro-



Plody kávovníku

genová je (v poměrně malém množství) obsažena například ve třešních či ve švestkách. Mimořádně vysokým obsahem této látky se však vyznačuje zelená káva; nejjakostnější druhy dosahují až 10 %!

Zablokované tloušťnutí

Při takové koncentraci má zelená káva v lidském těle zajímavé účinky. Na dvě až tři hodiny totiž uzavírá v tenkém střevě kanálky, jimiž se sacharidy vstřebávají do organismu, a tím zásadně omezí využitelnost spotřebovaných sacharidů.

Nejde sice o ideální metodu, nicméně je reálné takto po určitou dobu postupovat a udržet si tak kontrolu nad váhou. Tělo totiž reaguje přirozeně, takže pokud nezíská adekvátní množství sacharidů ze stravy, čemuž kyselina chlorogenová brání, zbytek energetické potřeby si vezme z vlastních zásob. Znamená to, že de facto jíme, ale zároveň i rozpouštíme tukové rezervy, tudíž hubneme. Tyto schopnosti zelené kávy už prokázala řada vědeckých studií, jejichž výsledky byly v posledním desetiletí také zveřejněny.

„Prášky“ proti obezitě

Je tedy logické, že vznikly výživové doplňky, vyráběné z výtažku ze zelené kávy, v první řadě z bezkofeinového druhu *Coffea canephora robusta*, může obsahovat i 40–50 % chlorogenové kyseliny. Tento výtažek se užívá denně 20–30 minut před snídaní nebo hlavním jídlem. Vědecké studie pak dokazují, že osoby trpící obezitou, které 2 měsíce užívaly doplněk stravy vyrobený z výtažku ze zelené kávy, zhubly v průměru o 5,7 %. Toto zhubnutí se přitom projevilo na úbytku tukových rezerv, nikoli svalové hmoty, pokud se dotýčnické nadále stravovali pravidelně a plnohodnotně. Chlorogenové kyseliny totiž snižovaly výlučně jen vstřebávání glukózy a nijak neovlivňovaly vstřebávání hodnotných vitaminů, minerálních látek, aminokyselin či mastných kyselin. Nedostavil se ani jo-jo efekt. ■

UPOZORNĚNÍ:

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.

Kontakt na léčitela na str. 82.

inzerce

NATUR APATYKA®

NATUR APATYKA s.r.o.

Český výrobce přírodních bylinných produktů s BETA-GLUKANEM z hlívy ústříčné.

AKCE 1+1 ZDARMA!

PRO ZDRAVÍ DĚTÍ MEDICÍNKA GLUCAN



ROZPUSTNÝ NÁPOJ V SEDMI PŘÍCHUTÍCH pomáhá:

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

Kupte jednu a dostanete dvě!

NAPIŠTE SI O NOVÝ KATALOG PŘÍPRAVKŮ S NOVINKAMI NA ROK 2013

Cena za jedno balení Medicínka Glucan 210 Kč

Cena za dvě balení Medicínka Glucan 420 Kč **210 Kč**

Seznam prodejen naleznete na www.naturapatyka.cz

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

www.naturapatyka.cz



CESTA KE ZDRAVÍ