



Věděli jste, že většina hub má protirakovinné účinky?

CO DOKÁŽE ŽAMPION?

To, co si nyní řekneme o běžně **DOSTUPNÉ HOUBĚ**, kterou bez problémů koupíte **V KAŽDÉM SUPERMARKETU**, vás **patrně VELMI PŘEKVAPÍ**.

Většina hub, uznávaných ze zdravotního hlediska, pochází z exotických zemí a u nás se prodává za nekřesťanské peníze. I když je jejich účinek nezpochybnitelný, je otázkou, jestli se nějak významně liší od druhů, které se vyskytují v našich podmínkách, nebo dokonce od hub průmyslově pěstovaných.

Většina látek obsažených v houbách vykazuje mimořádně zajímavé schopnosti v úpravě hladiny hormonů a současně je schopna blokovat mnoho druhů zdravotních problémů, včetně těch nejvážnějších – onkologických. My se nyní zaměříme na nejběžnější průmyslově pěstovanou houbu

– konkrétně na žampion bílý – a řekneme si něco o mimořádných vlastnostech této velice snadno dostupné a relativně levné potraviny.

ESTROGENNÍ DOMINANCE? HROZÍ I MUŽŮM!

Žampiony jako takové v již poměrně malých dávkách, řádově 50–100 g denně, velice účinným způsobem blokují tzv. aromatázu. Pod tímto pojmem si zalejší jedinci představí úpravu hladin estrogenů, které se tvoří z dalších hormonů většinou v tukové tkáni. Konkrétně u mužů se takto mění pro ně veledůležitý hormon testos-

teron na estrogény. Může dokonce dojít až k estrogenní dominanci, která se projevuje změnou postavy, tedy nabalováním tuku na břiše, bocích a zadku, a současnou změnou tvaru prsou, známou pod názvem gynekomastie – což je jev, který na mužích ve svém okolí běžně vidá každý z nás.

I u žen probíhají podobné změny, proto se rozhodně nedá tvrdit, že by vysoké hladiny estrogenů byly pro jedno nebo druhé pohlaví nějakým přínosem.

Mimo zmíněnou deformaci postavy, která se týká oblasti břicha, zadku a boků, a to jak u mužů, tak u žen, zde vyvstává velice významné riziko vzniku maligního bujení

vlivem hormonální nerovnováhy. Vysokou hladinu estrogenů lze hledat za relativně velkým procentem nádorů prsu a prostaty a obecně u všech druhů hormonálně ovlivnitelných rakovin.

SE ŽAMPIONY K PĚKNÉ POSTAVĚ

Pravidelná denní konzumace žampionů v uvedeném objemu, tedy 50–100 g, v libovolné úpravě nám tedy může přinést nemalé množství výrazných výhod, ať již v úpravě tvaru postavy, tak v prevenci či i v případné blokaci již vzniklého nádorového onemocnění.

Zde je potřeba zjistit, zda za tloušťkou nebo nechtěným tvarem postavy je (nebo není) pouze přejídání, či jestli se jedná o problém vážnější, který de facto dieteticky řešit nelze, neboť dietou - ve smyslu pouhého snížení množství stravy - se hormony zase tak snadno ovlivnit nedají.

Je pravdou, že zmíněný proces aromatázy probíhá především v tukových vrstvách a je tedy možné mu do značné míry bránit snížením množství (procenta) tuků v těle. Nicméně procento, při kterém tato blokáce

ideálně funguje, je zhruba kolem 3 %, což není dlouhodobě dosažitelné ani u vrcholových sportovců. Dobré hodnoty se ale dají docílit i kolem 6–8 %. Toto množství tělesného tuku je ovšem u běžné populace velmi obtížně dosažitelné a je otázkou, zda je vhodné něco takového vůbec radit. Výrazné snížení procenta tělesného tuku se totiž zpravidla projevuje psychickými problémy, takže není o co stát.

Každopádně, pokud má člověk dojem, že jí zdravě a správně a i tak se nemůže dopracovat ke kýženému tvaru postavy, je asi na místě nechat si jako samoplátce vyšetřit v laboratoři stav hormonů, konkrétně estradiol, progesteron a testosteron a při případném zjištění vyšších hladin estradiolu začít s úpravou tvaru postavy právě u hormonů. Nejde o žádné nereálné částky, počítejte, že vyšetření stojí cca 200-250Kč za položku, ale je vhodné se dopředu na cenu informovat, jednotlivé laboratoře mají ceny dost rozdílné. U onkologických pacientů bych tento test doporučoval celkem automaticky, vysoká hladina estrogenů vyvolává i zánětlivé procesy a spoustu dalších zdravotních komplikací.

NEVĚŘTE MÝTUM. HOUBY JSOU ZDRAVÉ!

Z výše uvedeného se tedy jeví pravidelná denní konzumace žampionů (případně hlívy ústříčné, která má podobné účinky) jako mimořádně efektivní a levný prostředek vedoucí k docílení kýženého tvaru postavy a poskytující velmi dobrou ochranu proti případným vážným zdravotním problémům.

ŽAMPIONY POKAŽDÉ JINAK

7 tipů na 7 dnů v týdnu

- s míchanými vajíčky
- na pizze
- s těstovinami
- smíchané s rýží nebo quinoou
- v polévce nebo omáčce
- smíchané se zeleninou
- dušené na másle



CO ŽAMPIONY OPRAVDU DOKÁŽOU?

- snižují krevní tlak a redukuje riziko mozkové mrtvice
- chrání srdce, podporují tvorbu červených krvinek
- podílejí se na dobrém trávení
- pozitivně ovlivňují kvalitu pleti a nervový systém
- mají antioxidantní účinky
- stimuluji imunitní systém
- působí preventivně na všechny druhy hormonálně ovlivnitelných druhů rakoviny – rakoviny prsou, prostaty, vaječníků apod.

Je na místě vyvrátit ještě jeden obecně zažitý mýtus – totiž, že houby nemají žádnou výživnou hodnotu, což jednoznačně není pravda. Vyskytuje se v nich poměrně hojně vitamínů, minerálních látek i antioxidantů a jsou mimořádně bohaté na měď, selen, draslík a vitamíny skupiny B. Mimo to dokážou velice dobře nastartovat imunitní systém. Pomáhají tedy bojovat proti nachlazení a chřipce a velice efektivně blokují bakterie a viry.

Co tedy říci závěrem? Snad popřát dobrou chuť při pravidelné konzumaci žampionů 100x jinak. Věřte tomu, že se vám to určitě vyplatí!

Jak uvádí studie vědců z Univerzity Západní Austrálie, i minimální dávka 10 g hub (tj. asi 1/2 žampionu) denně (samozřejmě konzumovaná po delší dobu) dokáže snížit riziko rakoviny prsu až o 33 %.

UPOZORNĚNÍ

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

Jaroslav Zajíček
léčitel – Poděbrady
tel.: 603 248 832
e-mail: zdravi@zdravi-az.cz
skype: j.zajicek, zajicek.samos
www.zdravi-az.cz

