

PŮSTEM K ŽENSKÉMU ZDRAVÍ

Postupy
šité na míru
ženskému organismu
a fázím měsíčního cyklu

Dr. Mindy Pelz

Tělo je téměř dokonalý stroj. Tvoří ho více než 30 bilionů buněk, které fungují jako tým a usilovně pracují, abyste se cítily dobře. Každá buňka je jako malá továrna, která produkuje energii tím, že spaluje tuk, metabolizuje glukózu a vyrábí antioxidanty. Buňky vědí, kdy vám mají dodat energii, abyste dokázaly splnit své povinnosti, a kdy vás zpomalit, abyste si odpočinuly. Když jíte, konzumují živiny a využívají je k plnění úkolů potřebných k tomu, abyste mohly fungovat co možná nejlépe. Nemají-li k dispozici potravu, přepnou na alternativní zdroj paliva, abyste měly sílu a duševní svěžest a mohly jste fungovat dál. Účinně se přizpůsobují jakýmkoli fyzickým, chemickým nebo emočním situacím. A to je úžasné, nemyslíte?

Potřebují však vaši podporu. Aby mohly správně fungovat, potřebují určité výživné látky – zdravé tuky, aminokyseliny, vitaminy a minerály. Pokud je nedostávají, přestanou být schopné vykonávat svoji práci. Proto módní diety nepomáhají. Většina z nich buňky nepodporuje, znemožňuje dosáhnout trvalých výsledků a vede k bezpočtu zdravotních problémů, které urychlují stárnutí a posílají vás vstříc chronickému onemocnění. Většina diet vás odpojila od potřeb těla a probudila ve vás pocit zmaru, pochybnosti o sobě samých a nedůvěru ve vlastní tělo. Tohle dietní šílenství musí skončit. Můžete dosáhnout skvělých výsledků: stačí zapomenout na diety, vědět, jak vaše úžasné tělo funguje, a osvojit si nový přístup ke zdraví.

„Ve své průlomové knize Půstem k ženskému zdraví přináší dr. Mindy Pelz unikátní, na ženy zaměřený půstový manuál, který jsme tolik potřebovaly.“

– **Elle Macpherson**, zakladatelka společnosti Wellco, humanitární pracovnice, supermodelka a herečka

„Neznám nikoho, kdo by měl větší respekt k lidskému tělu a jeho vrozeným schopnostem samoléčby, než je právě Mindy... Tento způsob života je předobrazem budoucnosti pro každou ženu, která chce být skutečně zdravá a šťastná.“

– **Danica Patrick**, podnikatelka a bývalá automobilová závodnice

Dr. Mindy Pelz

PŮSTEM
K ŽENSKÉMU
ZDRAVÍ

Přeložila Eva Fuková



metafora

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

*Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.*

Copyright © 2022 Dr. Mindy Pelz

Originally published in 2022 by Hay House, Inc.

Translation © Eva Fuková, 2024

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2024

All rights reserved

ISBN 978-80-7625-797-9 (ePub)

ISBN 978-80-7625-796-2 (pdf)

ISBN 978-80-7625-319-3 (print)

*Ženám z mé komunity Resetter:
Děkuji, že se se mnou dělíte
o své povznášející příběhy.
Jste slyšet.
Jste vidět.
Jste neuvěřitelně silné.
Společně rosteme.*

*Knih*a obsahuje informace a doporučení týkající se potenciálních prospěšných účinků pŕstu. Nemají nahrazovat doporučení lékaře. Léčebné plány uvedené v této knize byste měly začít dodržovat až po konzultaci se svým lékařem. Autorka a vydavatel se zřikají zodpovědnosti za případné vedlejší účinky, které se během léčení mohou projevit.

Obsah

Předmluva	7
Úvod	11
Část I: Věda	19
KAPITOLA 1 Není to vaše vina	21
KAPITOLA 2 Léčivá síla půstu	31
KAPITOLA 3 Přepínání metabolismu: Chybějící klíč k hubnutí	57
KAPITOLA 4 Ženský půst	71
Část II: Umění ženského půstu	87
KAPITOLA 5 Vytvoření jedinečného životního stylu	89
KAPITOLA 6 Strava podporující hormony	101
KAPITOLA 7 Půstový cyklus	127
Část III: 30denní půstový reset	143
KAPITOLA 8 Třicetidenní půstový reset	145
KAPITOLA 9 Jak ukončit půst	161
KAPITOLA 10 Tipy k usnadnění půstu	173
KAPITOLA 11 Recepty	193
Ketobiotické pokrmy	194
Pokrmy pro hormony	235
Pokrmy k ukončení půstu	264

Doslov	279
Příloha A	283
Příloha B	287
Příloha C	293
Poznámky	303
Bibliografie	311
Rejstřík receptů	319
Obecný rejstřík	326
Poděkování	331
O autorce	335

Předmluva

Mám-li vyprávět o svých hormonech, nevím kde začít. Puberta u mě nastala v deseti letech a první menstruace se dostavila ve třinácti. Pokaždé jsem měla silné bolesti, silně jsem krvácela a trpěla záněty. Všechny části těla mi otekly – včetně hlasivek –, což vedlo k častým návštěvám nemocnice a ke zrušeným vystoupením. Krátce po dvacátých narozeninách jsem začala užívat antikoncepční pilulky, které mi doporučila gynekoložka. Žádná menstruace znamenala žádný zánět a žádná zrušená vystoupení. Tehdy mi to připadalo jako dobrý nápad.

Potom jednoho dne, po téměř dvaceti letech potlačování přirozených cyklů, se moje tělo rozhodlo, že se chce vrátit ke svému cyklickému rytmu. V té době jsem prošla velkým duchovním růstem, který mi umožnil naslouchat své intuici i vaječnícům. Řekly mi, že je načase čelit tomu, před čím jsem celé ty roky utíkala, a dovolit svému tělu, aby vyjádřilo, co potřebuje. Je zajímavé, že moje tělo k tomuto závěru došlo v prosinci 2019, pouhé tři měsíce předtím, než jsme se kvůli pandemii všichni uzavřeli ve svých domovech. Schylovalo se k tomu, čeho jsem se roky obávala – že přijdu o své živobytí –, avšak ne tak, jak jsem to čekala. Ráda bych si myslela, že mé tělo a duše byly natolik naladěny na to, co přichází, že věděly, že pokud se tak rozhodnu, bude to, jako bych se vrátila k sobě domů... Doslova i přeneseně.

Od chvíle, kdy jsem svému tělu umožnila vrátit se k jeho přirozeným cyklům, tato cesta zpátky mi často připadala jako trhání zubu bez umrtvení – ale bylo to nezbytné, abych mohla plně vyjádřit svoji ženskou sílu a aby můj hlas byl doopravdy slyšet.

Řekli byste si, že ženě, jíž hudba koluje v žilách od narození, je rytmus vrozený. Ale abych udržela krok s patriarchálním systémem neustálé produkce a úspěchu, ztratila jsem kontakt s tím nejdůležitějším rytmem – s přirozeným rytmem svého těla. Troufla bych si tvrdit, že těla a duše většiny z nás šeptají, nebo možná dokonce křičí, abychom se takříkajíc vrátili domů. A pro některé, například pro mě, onen návrat domů znamená (spíše než cestu tam, kde už to známe) ocitnout se poprvé v centru svého skutečného já.

Když jsem jednou jela po dálnici 101 v Jižní Karolíně, poslouchala jsem podcast, v němž lékařka jménem Mindy Pelz hovořila s dalšími třemi lékaři o zdravém a zdravém životním stylu. Cosi na její energii mě zaujalo. Z Mindy vyzařovaly nadšení, moudrost, humor, vyrovnanost a péče. „Musíš se s ní setkat,“ špitl můj vnitřní hlas, avšak v ten okamžik jsem nevěděla proč.

Místo toho jsem si přečetla její knihu *The Menopause Reset*. Jako čtyřicetiletá žena, která má nakročeno k perimenopauze, nebo v ní už možná je, jsem o onom přechodu z plodného období do životní etapy, o níž vám všichni říkají, že bude deprimující, přemýšlela čím dál víc. V této etapě vás prý čekají výkyvy nálad, budete mít návaly a začnete přicházet o rozum. Nechtěla jsem takhle trpět, ale jak bych se tomu mohla vyhnout, když něco takového údajně zažívá téměř každá žena?

Ačkoli jsem se o své tělo vždy starala, v posledních několika letech jsem cítila, že mi ubývá energie. Potýkala jsem se s psychickou otupělostí, přistihla jsem se, že stěží hledám slova, když se snažím konverzovat, a zapomínám, proč jsem přišla do místnosti. Za posledních deset let jsem prošla rovněž silnou úzkostí a depresí, užívala jsem léky, pracovala s *mindfulness* (v češtině používáme také termín „všímavost“,

PŮSTEM K ŽENSKÉMU ZDRAVÍ

pozn. red.) a vyzkoušela všechny možné alternativní způsoby léčby. Přesto jsem se necítila lépe a informace z knihy doktorky Mindy potvrdily moje podezření.

Měla jsem velké štěstí, že Mindy se mnou vedla osobní konzultace; všechno to, co mě za nespočet hodin naučila, se také dozvíte z následujících stránek. Tyto informace by se ženám měly předávat od chvíle, kdy se u nich projeví puberta, což se ovšem neděje. Je načase, aby naše srdce a mysl posílily znalosti, díky nimž už nebudeme v otázkách zdraví vydány na milost nikomu a ničemu zvenčí.

Přemýšlíte, co vás v knize čeká? Objevíte léčivou sílu svého nádherného žentví. Dozvíte se o všech nástrojích potřebných k probuzení své léčivé, radostné a tvůrčí síly pramenící z toho nejzákladnějšího, pudového zdroje – vašeho těla a duše.

Než jsem se s Mindy seznámila, pochybovala jsem, že by moje tělo mohlo mít schopnost samo se léčit. Nyní tomu věřím. Ať už se potýkáte s čímkoli, vězte, že se můžete uzdravit. Nestane se to přes noc. Je k tomu zapotřebí vzdělání, společně s láskou a respektem k jedinečným potřebám vašeho těla, ale věřím vám a vím, že vám věří i Mindy.

Nevím jak vy, ale já jsem jako malá často slýchala „neřnukej“, „vzchop se“ nebo „buď silná“. Jako by být dívkou nebo se tak chovat bylo špatné. Kéž by tehdy ta holčička věděla, že být dívkou znamená mít nesmírnou moc! Žena, již se stala, to samozřejmě ví!

Tato žena ví, že její žentví je posvátné; dokáže kouzlit a pomáhá jí léčit se. Dokáže dokonce léčit svět kolem sebe. Modlím se, aby každá žena, která čte tuto knihu, pochopila, že dělat věci „jako holka“ – obzvláště učit se, jak rozvíjet svoji původní podstatu – představuje cestu ke svobodě a způsob, jímž my, ženy, začínáme pomáhat nastolit ráj na zemi.

LeAnn Rimes

Zpěvačka a skladatelka, držitelka Grammy,
hledačka a hlasatelka pravdy, mystička a mrcha jak se patří, 2022

Ženo,

*ve tvé cyklické podstatě tkví obrovská síla,
protože my jsme příroda. My, tak jako příroda,
tvoríme život a žijeme podle přírodních rytmů.
Jemná bytost, která je tvou skutečnou podstatou,
to ví na té nejhlubší úrovni.*

Ženo,

*naším úkolem je pamatovat si, shodit ze sebe
vrstvy společenského formování a zasahování,
představu „hodné holky“ a vrátit se ke svým
nejpřirozenějším rytmům. Každá orgasmická
radost, každý primitivní výkřik, každý instinkt,
každý hluboký smutek a žal, každý okamžik
odpočinku, momenty oprostění se od starého,
naše veškerá, byť sebemenší, tvůrčí síla zasluhují
být uctívány a znovu považovány za posvátné.*

Ženo,

*jsi posvátná. Nejen když nejjasněji záříš,
ale i ve své temnotě. Tvoje největší moc
spočívá ve splynutí s rytmem a přijetí vlastní
přirozenosti. Protože Matka Příroda nakonec
vždy zvítězí. Máme na vybranou,
jestli se rozhodneme jí pomoci.*

LeAnn Rimes

Úvod

Pokud jde o přístup ke zdraví, nový model jsme nikdy nepotřebovali víc. V posledních desetiletích raketově přibývá lidí trpících chronickými onemocněními, jako je Alzheimerova choroba, rakovina, diabetes, neplodnost, kardiovaskulární choroby, poruchy nálady, a dokonce chronická bolest. Velice skličující je skutečnost, že mnohé z těchto diagnóz si vyslechnou právě ženy. Přesto je všem ženám nabízeno univerzální řešení, které zřídka bere v úvahu jejich hormonální potřeby, a mají tedy pocit, že je nikdo nevyslechne, nedostává se jim odpovědí a ony zůstávají se svými nemocemi samy.

Znám to příliš dobře, neboť jsem k nim patřila. V devatenácti letech jsem začala trpět nepolevující únavou – únavou, která mi znemožňovala plnit dokonce i ty nejjednodušší každodenní povinnosti. Ve věku, kdy většina lidí přemýšlí o své kariéře, jsem musela sbírat sílu i k tomu, abych vůbec vstala z postele. Hledání odpovědí mě přivedlo až do ordinace jednoho z nejlepších lékařů na světě. Diagnostikoval mi chronický únavový syndrom, pro který neexistovala léčba. Řekl mi, že potrvá roky, než se vyléčím, a doporučil mi, abych zanechala školy, začala užívat léky a doufala, že se moje tělo uzdraví. Tenkrát jsem hrála závodně tenis a trenéři chtěli, abych se vrátila zpět na tenisové kurty; neměla jsem čas na něco čekat.

Každý z nás se někdy ohlédne a uvědomí si, že jeho život se během okamžiku navzdýcky změnil. K takovým dnům patřil i ten, kdy jsem seděla v lékařské ordinaci. Stejně jako miliony žen jsem jen nevěřičně poslouchala, když mi doktor sděloval neradostnou prognózu. Přesto mi vnitřní hlas říkal, že existuje i jiná cesta. Jak by se moje tělo mohlo hroutit, když mi bylo dvacet? Když mi nepomohl ani ten nejlepší z nejlepších, jak se z toho můžu dostat? Z oné temné chvíle jsem si odnesla důležitý poznatek, který jsem později přenesla do své praxe. Když vám selhává zdraví, stačí jeden jediný člověk, který ve vás věří a dodává vám naději. Tím člověkem pro mě naštěstí byla moje maminka. Doktorovo doporučení ji rozčílilo tak, že mě okamžitě odvezla k lékaři zaměřenému na holistickou medicínu. Bylo to v roce 1989 a najít doktora nakloněného přirozenějším postupům bylo téměř nemožné. Jeho první rada? Změna jídelníčku. Vysvětlil mi, že některé potraviny zdraví posilují, zatímco jiné ho oslabují. Do té doby jsem konzumovala ty druhé. Strava, kterou mi doporučil, se velice podobala dnes tolik oblíbené ketogenní dietě.

Během tří týdnů, kdy jsem ji dodržovala, jsem cítila, že se v mém těle něco výrazně mění. Vracela se mi energie, moje mysl se projasnila, všimla jsem si, že hubnu, a depresivní mlha, která mě zahalovala celé měsíce, přes noc zmizela. Cítila jsem se doslova jako člověk, jež se dostalo zázračné léčby, a to jsem jenom změnila jídelníček.

Proč moje tělo reagovalo tak dobře? Jakou léčivou sílu ve mně probudila pouhá změna stravy? A proč měli tito dva lékaři tak rozdílné názory na mou cestu k uzdravení? Žasla jsem, jak rychle moje tělo reagovalo. Chtěla jsem zjistit, co dalšího může moje tělo dokázat díky síle potravin. A také jsem přemýšlela, kolik lidí si vyslechne podobně chmurnou prognózu a nikdy se nedozví, jaký vliv mají potraviny na sebeléčivou schopnost těla. Zmocnila se mě touha ukázat i ostatním, jak něco tak jednoduchého, jako je strava, může ovlivňovat jejich zdraví.

Od té doby jsem si prostudovala a vyzkoušela snad všechny oblíbené módní diety, které se objevily. Uplynulých pětadvacet let jsem také

PŮSTEM K ŽENSKÉMU ZDRAVÍ

pomáhala tisícům pacientů uvědomit si, jak může být to, *co* jedí a *kdy* to jedí, důležité pro jejich zdraví. Došla jsem k závěru, že v současnosti více než kdy jindy lidé trpí kvůli tomu, že konzumují nezdravé potraviny. Americká Střediska pro kontrolu a prevenci nemocí (*Centers for Disease Control and Prevention*, federální agentura pro veřejné zdraví, pozn. red.) nedávno uveřejnila zprávu, že 60 procent Američanů má jedno chronické onemocnění, 40 procent trpí dvěma nebo více a na léčbu těchto chronických nemocí jde 90 procent z bilionů dolarů celkem vydávaných na zdravotnickou péči. Proč jsme tolik nemocní? Co se v posledních třiceti letech změnilo, že to vedlo k nárůstu chronických onemocnění? Když se podíváte na příčiny mnoha chronických nemocí, uvidíte jednu typickou – špatné metabolické zdraví.

Špatnému metabolickému zdraví, často známému jako metabolický syndrom, se dnes věnuje hodně pozornosti, a to z dobrého důvodu. Výraz *metabolické zdraví* se často používá, když se hovoří o schopnosti člověka správně regulovat hladinu krevního cukru, krevní tlak a hladinu cholesterolu, aniž by užíval léky. Špatné metabolické zdraví vede ke vzniku chronických onemocnění a také oslabuje imunitní systém. Nejznepokojivější na tom je, že jsme ze špatného metabolického zdraví udělali normu. Mnohé z příznaků svědčících o tom, že se metabolické zdraví zhoršuje, lékaři často označují nálepkami „stárnutí“, „geneticky podmíněné“ nebo „neodvratné“. Znamky toho, že má člověk potíže s metabolickým zdravím, jsou jasné: vysoká hladina krevního cukru, triglyceridů, LDL cholesterolu, vysoký krevní tlak nebo zvětšující se objem pasu. Typickým příznakem selhávajícího metabolismu je neschopnost člověka fungovat delší dobu bez jídla. To se nazývá hypoglykémie, nicméně tělo má zásobovací systém, který by se měl v takové situaci aktivovat, aby vám dodal energii, dokud si nedáte další jídlo. Jestli vám dělá problém vydržet déle než čtyři hodiny bez jídla, je načase vyladit svůj metabolismus.

V roce 2018 University of North Carolina v Chapel Hillu vydala studii, v níž se píše, že pouze 12 procent Američanů je metabolicky

zdravých. A neplatí to pouze o Američanech; více než 800 milionů lidí na celém světě je obézních. Podle odborného časopisu *British Medical Journal* v mnoha zemích obezita zabíjí více než kouření.¹ Velice alarmující je i fakt, že nejrychleji rostoucím segmentem populace s obezitou jsou děti. Podle predikcí se v příštím desetiletí počet obézních dětí zvýší o 60 procent a v roce 2030 dosáhne 250 milionů. Očekává se, že v roce 2025 překročí náklady spojené s nárůstem obezity *bilion* dolarů. Respektované lékařské časopisy jako například *Lancet* dokonce píší, že vzhledem k souvislosti mezi metabolickým onemocněním a nejtěžšími průběhy onemocnění covid-19 se v post-pandemickém období musí metabolické zdraví stát středem pozornosti na celém světě.² Ovšem ani tak není současná snaha předcházet metabolickým problémům, jako je obezita, a léčit je dostačující. Náš přístup se musí změnit. Špatné metabolické zdraví není pouze číslo na váze nebo zvýšené hodnoty krevních testů; je to člověk v krizi. Zdravotní problémy neovlivňují pouze dotyčného člověka; mají dopad na jeho rodinu, na komunitu, a jak jsme zjistili během pandemie, má dopad na svět jako celek. Týká se nás všech.

Jakkoli bezútešná se může tato situace zdát, existuje z ní cesta ven. Nestojí čas ani peníze. Je vědecky podložena a může ji vyzkoušet každý, kdekoli, kdykoli. Jedná se o půst. Ačkoli postění se není nic nového, teprve v posledních letech lidé zjistili, že půst představuje nejrychlejší způsob, jak si zlepšit zdraví. Při práci s pacienty jsem se dostala k mnoha studiím, které dokazují účinnost půstu. Vědecké vysvětlení, jak se tělo během postění léčí, mě nadchlo tak, že jsem půst zařadila do léčebného plánu každého svého pacienta. Výsledky byly ohromující. Nikdy jsem nebyla svědkem tak rychlého tělesného uzdravení v důsledku tak směšně jednoduché úpravy. A tak jsem uvažovala: *Jestliže půst tak enormně pomohl mým pacientům, nemohl by posloužit jako nástroj úplně každému?*

Během své pětadvacetileté praxe jsem stále měla před očima dvě největší překážky, jimž čelí ti, kdo se snaží uzdravit: čas a peníze. Půs-

PŮSTEM K ŽENSKÉMU ZDRAVÍ

tu se to však netýká. Byla jsem tímto starým způsobem léčení a jeho výsledky nadšená tolik, že jsem se rozhodla točit o něm videa na YouTube. Brzo jsem zjistila, že mnoho lidí, obzvláště žen, se chce dozvědět, jak správně držet půst, aby byl účinný. O tři roky a devět set videí později jsem z první řady sledovala rozvoj nového zdravotního trendu. Pacienti i lékaři bažili po informacích. Za ta léta jsem na svém kanálu nasbírala statisíce příběhů o uzdravení. Lidé jsou nadšeni výsledky, které jim půst přináší.

Jak brzo zjistíte, i vědecké studie týkající se půstu jsou velice zajímavé. Respektované lékařské časopisy, například *New England Journal of Medicine*, *Cell Metabolism*, *Nature* a *British Medical Journal* stále zveřejňují nové důkazy, které vysvětlují, proč půst tak dobře funguje. Píše se v nich, jak půst pomáhá u každého aspektu metabolického zdraví, od váhového úbytku a vysokého krevního tlaku přes inzulinovou rezistenci a záněty až po snižování hladiny cholesterolu. Existují rovněž vědecké důkazy o tom, že půst obnovuje střevní mikrobiom, zlepšuje stav u neurodegenerativních onemocnění, jako jsou demence a Alzheimerova choroba, restartuje imunitní systém a dokáže podporovat tvorbu neurotransmiterů štěstí jako dopamin, serotonin a GABA.

Ačkoli věda dokazuje, že půst léčí, pořád existuje jedno slabé místo: jeden půst pro všechny nefunguje, obzvláště ne u žen. Je skvělé, že více lidí zařazuje do svého života přerušovaný půst, ale neřeší se tři důležité otázky.

První: Jak dlouho by měl člověk půst držet? Za přerušovaný půst se obvykle považuje 13 až 15 hodin bez jídla. Přesto mnozí dodržují půst 16 : 8, jímž se zabýval výzkum – 16 hodin nejíte a 8 hodin můžete jíst. Jedna z nejznámějších studií týkajících se půstu zjistila, že třídní půst dokáže zničit prekancerózní buňky a restartovat imunitní systém. Jak tyto vědecké články pronikají do mainstreamu a půst získává na oblibě, šíří se nespočet názorů na to, jak dlouho by měl trvat. Spousta lidí je zmatených; nevědí, jak dlouho by měli půst držet, jestli by se měli postit každý den, a dokonce jestli drží půst správně. Když vám půst začne