

Jak Hubnout

Správně

KetoFit

Mějte krásné tělo



Kandidóza
Rizika a vliv sacharidů
na infekce

Rizika při těhotenství
Vysoký cholesterol
Metabolický syndrom



Obezita a nemoci
Proč se vyvarovat obezitě.

Přejeme krásný den.

Podářilo se vám shodit alespoň jedno kilo za poslední měsíc?
Pokud ne, stále je čas začít.

I za krátkou dobu se dá bezpečně zhubnout.

Přesvědčte se i vy, že to jde snadno s produkty KetoFit.

www.ketofit.cz

*Na konci najdete
unikátní čokoládové
tyčinky
po kterých se hubne.*



www.ketofit.cz

Kandidóza

Rizika a vliv sacharidů na infekce

Kandidóza neboli kvasinková infekce je způsobená přemnožením kvasinky *candida albicans*. Ta již někdy znepríjemnila nebo stále znepríjemňuje život mnohým z nás. Jak to s tou candidou ale vlastně je?

Candida albicans je parazitická kvasinka a je velmi důležitou součástí přirozené mikroflóry člověka. V lidském organismu žije v rovnováze s ostatními kvasinkami a mikroorganismy. Do těla se dostane krátce po porodu, kde osídluje střeva, kůži, dutinu ústní a v dospělosti pohlavní ústrojí žen. **Za určitých podmínek může dojít k rozvratu symbiózy** mezi kvasinkami a ostatními mikroorganismy. Následně na to se kvasinky začnou nekontrolovaně množit a vzniká infekce. Ke vzniku infekce může vést jeden nebo i více faktorů zároveň.

Mezi tyto faktory patří:

- strava bohatá na jednoduché sacharidy
- nevhodná osobní hygiena, parfemizovaná mýdla
- mokré plavky, dámské tampony či vložky
- stav přirozené vnímavosti (dětství, stáří, těhotenství)
- změny místní bakteriální flóry (např. po podání antibiotik)
- defekty imunity (např. při AIDS – syndrom získaného selhání imunity, u imunosupresivní léčby u autoimunitních onemocnění či u onkologických pacientů)
- endokrinní onemocnění (diabetes mellitus)
- stres

Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Jaké jsou druhy kandidóz?

Kandidóza může být dvojího druhu – povrchová a invazivní (systémová). Povrchová kandidóza je ta, která se vyskytuje nejčastěji. Je sice nepříjemná a vyvolává mnoho příznaků, které jsou uvedeny v tabulce pod textem. Avšak doopravdy **nebezpečná je kandidóza invazivní, která může být až život ohrožující**. Z níže uvedených příznaků se může vyskytovat třeba pouze jeden, ale ve většině případů se vyskytuje více příznaků najednou.

Lokalizace	Příznaky
Kůže	Svědění, pálení, bělavé a šupinaté ekzémy, zarudnutí, některé formy akné.
Nehty	Bělavá až nažloutlá prosvětlení, zvýšená lámavost nehtů.
Dutina ústní	Zápach z úst, nepříjemná chuť v ústech, tvorba aft, povleklý jazyk, potíže při polykání.
Zažívací trakt	Průjem, zácpa.
Urogenitální trakt	Bílý, sýrovitý výtok, svědění, pálení, záněty dělohy, pochvy, močových cest, poruchy menstruace.
Psychika	Poruchy koncentrace, deprese, apatie, změny nálad, ospalost.



Jak kandidózu léčit?

Při léčbě kvasinkové infekce nestačí vyléčit pouze jeden samostatný projev, ale léčba musí být vždy komplexní. Základní terapie spočívá v užívání tzv. antimykotik. Zároveň je však velmi důležité dodržovat správný dietní režim. **Užívá se termín antimykotická či protikvasinková dieta.** Cílem léčby je snížit počet kvasinek v lidském organismu na jejich fyziologickou hodnotu, odstranit vhodné podmínky pro jejich množení a posílit imunitu.

Základní princip diety spočívá ve vyloučení cukrů a bílé mouky (vyloučení jednoduchých sacharidů splňují všechny výrobky KetoFit). Prvních 14 dnů je dieta nejpřísnější a jídelníček se skládá pouze z libového masa, zakysaných mléčných výrobků a zeleniny případně komerčních výrobků jako KetoFit. Nejvhodnější zelenina v boji proti kvasinkám je česnek, cibule, křen či kysané zelí. Jídelníček může být v této fázi léčby obohacen i o oříšky (lískové, vlašské, kešu) pozn. nelze během ketogenní diety, či semínka (slunečnicová, dýňová) pozn. nelze u ketogenní diety. Neopomenutelný je i dostatečný pitný režim.

Vybrané jídlo pomáhá



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Po 14 dnech se dieta rozvolňuje a do jídelníčku se zařazuje ovoce. Velmi účinné druhy ovoce v boji proti kvasinkách jsou citrusy, pomeranče, kiwi či nedozrálá jablka. Mezi méně vhodné patří sladké druhy ovoce, jako jsou banány či hroznové víno. Dále se do jídelníčku zařazují celozrnné obiloviny a výrobky z nich. Vše co obsahuje velké množství jednoduchých sacharidů - cukroviny, sušené ovoce, slazené nápoje či alkohol by měly být do stravy zařazovány co nejméně.

Dieta se doporučuje držet v rozmezí 3 – 6 měsíců. Protikvasinková dieta vychází ze zásad správné výživy, takže chceme-li předcházet vzniku kandidózy, je vhodné ji dodržovat déle než je doporučeno.

(S KetoFit dietou se kvasinkové infekce bát nemusíte. KetoFit je přesně tím správným modelem stravování proti kvasinkovým infekcím. Díky nízkému obsahu sacharidů a naopak vysokému obsahu vitaminů a minerálních látek nemají kvasinky šanci.)

KetoFit

Mějte krásné tělo

*Jediná dieta pro ženy,
která pomáhá v boji
proti kvasinkám.*



Obezita a nemoci

Proč se vyvarovat obezitě.

Rizika při těhotenství

Pokud máte nadváhu, snižuje se šance otěhotnět skoro na polovinu. Obezita je často provázena řadou poruch reprodukce: **neploidnost, poruchy menstruačního cyklu, samovolné potraty.** Obezita totiž ovlivňuje funkci hormonů a zejména těch hormonů, které slouží k otěhotnění. U žen s nadváhou v krvi koluje více volného ženského hormonu. Objevuje se u nich zvýšené ochlupení a někdy i dlouhá nepřítomnost menstruace. Na tomto syndromu se podílejí také “hormony tuku” leptin a ghrelin, o kterých jsme blíže psali v ebooku číslo 2.



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Diabetes - cukrovka

Diabetes mellitus (DM) představuje skupinu chronických metabolických chorob vzniklých nadměrnou konzumací potravy (zejména sladkostí a výrobků bohatých na škroby například moučných výrobků), jejichž základním rysem je hyperglykemie (nadměrné množství cukru v krvi). Diabetes neboli cukrovka vzniká v souvislosti s poruchou vyplavování nebo účinku hormonu inzulin a je provázen komplexní poruchou metabolismu sacharidů, tuků a bílkovin. **Na podkladě této poruchy se postupně rozvíjejí dlouhodobé cévní komplikace**, které jsou pro cukrovku specifické: mikrovaskulární (postihující drobné cévy: retinopatie, nefropatie, neuropatie) nebo nespecifické makrovaskulární (postihující velké cévy: urychlená ateroskleróza).

Metabolický syndrom

(MS) je odborný termín, který zaštiťuje řadu rizikových faktorů nebo nemocí, které se často vyskytují společně a které vedou k předčasným komplikacím zdravotního stavu. **Je známý také jako syndrom X, Reavenův syndrom, syndrom inzulínové rezistence** (tedy snížená citlivost tkání svalů, jater ale i dalších buněk k inzulinu) **či smrtící kvarteto**. Za patofyziologický podklad metabolického syndromu je považována inzulínová rezistence. **Syndrom ve svém důsledku vede k rozvoji diabetu 2. typu a předčasným komplikacím oběhového systému, jako ateroskleróza, infarkt myokardu, mozková mrtvice apod.** Nebezpečí metabolického syndromu tkví především v tom, že se člověk necítí nemocný, žádný faktor ho neomezuje v běžném životě a tím pádem nemá potřebu ani vůli dodržovat režimová opatření a pravidelně užívat léky.



Vysoký cholesterol

U obézních vyzorovala lékařská věda Hyperliproteinémií (Zvýšené množství lipoproteinů v krvi. = větší množství přenášeného tuku v krvi) provázející metabolický syndrom. Ta je charakterizována třemi skutečnostmi: zvýšenou triglyceridémií (Vysoká hladina plazmatických triglyceridů. Je jedním z rizikových faktorů aterosklerózy.), sníženým HDL cholesterolem a přítomností tzv. malých denzních oxidovaných LDL částic. Přestože celkový cholesterol není zvýšen, jde o kombinaci, která podněcuje rozvoj negativních důsledků.

Pohybové obtíže

Obezita znemožňuje pohyb a dostává obézního člověka do pasti, ze které není úniku. Protože pohyb znamená hubnutí a nehybnost znamená narůstání obezity.

Sociální začlenění

Obézní lidé mají kromě zdravotních problémů i problémy sociální a psychické. Vyskytují se u nich častěji deprese a snížené sebevědomí. Obézní mají potíže s cestováním dopravními prostředky i s provozováním běžných aktivit, což je vytlačí na okraj společnosti. Obézní lidé mají také horší možnost uplatnění na trhu práce.



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!



Jedinou spolehlivou dietu
stvořenou výhradně pro ženy,
která je **účinná i v boji proti
kvasinkám**, koupíte zde:

www.ketofit.cz



www.ketofit.cz

Už jste ochutnali delikátní proteinové tyčinky pro rychlé hubnutí? Vybírejte ze 4 příchutí

28
tyčinek



Koupíte zde: www.ketofit.cz

Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Další díl **Jak správně hubnout**
očekávejte za 7 dní



Soutěže, rady a tipy pro rychlé hubnutí
sledujte na facebooku KetoFit

<https://www.facebook.com/ketofit.cz/>

Zdroje literatury:

KREPLOVÁ, Michaela. Standardizované metody testování citlivosti k antimykotikům [online]. Olomouc, 2013 [cit. 2014-03-13].
Dostupné z: <http://theses.cz/id/b1jf8u/00174888-943938828.pdf>. Standardizované metody testování citlivosti k antimykotikům. Univerzita Palackého v Olomouci. Mykóza – houbová či kvasinková nemoc. Mykóza [online]. 2013 [cit. 2014-03-13]. Dostupné z: <http://www.mykoza.com>



KetoFit

Mějte krásné tělo

www.ketofit.cz