

# CO MŮŽETE UDĚLAT, KDYŽ CHOLESTEROL NENÍ JEN O JÍDLE

Byli jste na preventivní prohlídce. Možná „jen tak“, protože se o sebe snažíte pečovat. A najednou vám lékař sdělí: „Máte zvýšený cholesterol. Budeme muset nasadit léky.“

V tu chvíli se spustí smršť myšlenek: Jak je to možné? Vždyť nejím tučné maso, miluju zelené smoothie, chodím na jógu... Proč právě já?

Jenže cholesterol není jen číslo z laboratoře. Je to důležitá stavební látka, kterou si z většiny vyrábí samo tělo. A když ji vyrábí ve zvýšené míře, má k tomu většinou důvod.

Zde najdete konkrétní souvislosti a doporučení, které vám pomohou pochopit, proč může být váš cholesterol zvýšený - i když se „snažíte jíst zdravě“. A hlavně: co s tím můžete začít dělat, než automaticky sáhnete po lécích.



## Proč může být cholesterol zvýšený?

### 1. Játra produkují více cholesterolu, když:

- klesá hladina estrogenu v menopauze (estrogen přirozeně tlumí záněty)
- tělo je pod dlouhodobým stresem (kortizol stimuluje tvorbu cholesterolu)
- štítná žláza zpomaluje (snížená konverze hormonů ovlivňuje i tukový metabolismus)
- přidává se chronický zánět nebo inzulinová rezistence

Všechny tyto faktory „tlačí“ tělo k tomu, aby vyrábělo více tzv. endogenního cholesterolu - tedy cholesterolu, který si samo syntetizuje. Nejde tedy jen o to, co jíte, ale o to, co se ve vašem těle děje.

---

## Co s tím můžete dělat sami hned teď? Čtěte dál...



# 1. STRAVA

## A) Individuální jídelní plán Metabolic Balance®

**Nejúčinnější strategie**, pokud to myslíte vážně a chcete jít opravdu ke kořenu problému. **Co v něm najdete:**

- **jídelní plán na míru** vytvořený na základě **rozboru krve**, vaší **zdravotní anamnézy**, léků, hormonálních změn i cílů
- výběr přesných potravin, které vyrovnávají hladinu cholesterolu, **snižují zánět**, stabilizují hormony a **aktivují spalování tuků**
- individuálně nastavený **denní rytmus**, porce i kombinace potravin, které jsou pro vás vhodné právě ve vaší fázi života

**Co vám to přinese:**

- ✓ snížení cholesterolu bez léků (ve většině případů do 3–4 měsíců)
- ✓ úprava váhy, lepší trávení, hormonální rovnováha
- ✓ pocit klidu a jistoty - víte, které potraviny přesně jíst, kdy a proč
- ✓ podporu metabolismu i dlouhodobé udržitelné změny

Tento plán je jako **osobní kompas pro váš metabolismus** - zohledňuje vás jako jedinečnou bytost, ne jen čísla na váze nebo v laboratoři.

V případě zájmu mi napište na [metabolicbalance@cordeus.cz](mailto:metabolicbalance@cordeus.cz)

---

## B) Obecné principy Metabolic Balance®

**Ideální start**, pokud se chcete seznámit s principy a vyzkoušet změnu rytmu a složení jídel bez individuálního rozboru. **Co si můžete stáhnout:**

- **e-booky zdarma**, které vysvětlují hlavní principy Metabolic Balance: jak kombinovat bílkoviny, sacharidy, tuky, jak nastavit rytmus jídel, co vynechat. [Více zde.](#)
- **Ukázkový jídelníček na 30 dnů**, obsahující 108 receptů sestavených podle principů MB - bez nutnosti mít krevní testy. [Více zde.](#)

**Co vám to přinese:**

- ✓ první úlevu v trávení, lepší energii a stabilnější hladinu cukru
- ✓ pochopení základních souvislostí mezi jídlem, hormonální rovnováhou a cholesterolem
- ✓ inspiraci k první změně – můžete si „osahat“, jak tento přístup funguje

 Je to jako **ochutnávka, která vám otevře dveře** - a mnohým už i tenhle první krok výrazně pomůže.

## 2. SPÁNEK

☺ **Spánek není luxus. Je to základní pilíř metabolismu.**

V noci tělo neodpočívá pasivně. Právě naopak - když spíme, v zákulisí probíhá ta nejdůležitější práce. Játra detoxikují, mozek třídí informace, nervová soustava se kalibruje, **kortizol klesá, inzulinová citlivost se obnovuje** a hormony metabolismu dostávají nový rytmus. Pokud tenhle proces narušíme - protože jdeme spát pozdě, máme přerušovaný spánek nebo spíme málo - tělo reaguje chaosem. Začne **zadržovat tuk**, zvýší se produkce **cholesterolu i zánětlivých látek**, a přibude chutí na sladké a tuky.

Spánek není jen o délce. **Je o rytmu, tmě, klidu.** A o tom, co děláme večer před spaním. Tady je několik **klíčových změn**, které udělají obrovský rozdíl:

- 🕒 **Chod'te spát do 23:00.** Ne proto, že to říká nějaká studie - ale protože **regenerace jater a hormonální signalizace začíná mezi 22:00–02:00.** Pokud ji prošvihneme, ráno se budíme s vyšším kortizolem, únavou a chutí na cukr.
- 🛏 **Spěte 7-8 hodin.** I když si myslíte, že vám stačí 6 - tělo ví své. Spánek pod 6,5 hodiny zvyšuje produkci cholesterolu a **blokuje receptory leptinu**, hormonu sytosti.
- 📵 **Hodinu před spaním bez mobilu a obrazovek.** Modré světlo blokuje melatonin - hormon, který není jen na spaní, ale ovlivňuje i metabolismus tuků a regeneraci.
- 🌿 **Večer se nalaďte na klid.** Horká sprcha, hořčiková koupel nohou, krátká meditace, čtení nebo pomalé dýchání. Sympatikus se vypíná pomalu - pokud jdete do postele s hlavou plnou starostí, tělo zůstává ve stresové pohotovosti i v leže.
- 💡 **Večerní světlo ztište.** Zhasněte stropní světla, použijte teplejší světlo svíček nebo malých lampiček s teplým žlutým tlumeným světlem (nemáte, přehod'te přes lampičku červený šátek). Tělo rozpozná signál, že den končí, a spouští hormonální kaskádu noční obnovy.

Spánek je jako noční „servisní okno“ pro vaše tělo. Když ho budete zkracovat nebo narušovat, metabolismus bude stále zpomalený – a tělo začne chránit zásoby místo toho, aby je spalovalo.

A pokud se ti to zdá jako těžký krok, začni malou změnou:

- zaveď **večerní rituál**
- posuň čas usínání o **15 minut dřív každý týden**
- investuj do **zatemňovacích závěsů a budíku bez modrého světla**

Vaše tělo se vám odmění nejen nižším cholesterolem, ale i jasnější myslí, stabilnější náladou a pocitem, že jsi konečně zase v kontaktu se svým přirozeným rytmem.

### 3. ODPOČINEK A STRES

 **Zpomalte – nejen tělem, ale i nervovým systémem.**

Možná to zní jako klišé, ale chronický stres je skutečně tichý sabotér metabolismu. Nejenže zvyšuje hladinu kortizolu - stresového hormonu, který mobilizuje zásoby cukru a brzdí spalování tuků - ale navíc podporuje tvorbu cholesterolu v játrech. Tělo se totiž v režimu ohrožení (který může být klidně jen přehlíženým napětím v běžném dni) snaží „připravit na boj“ - a cholesterol je klíčovou látkou pro opravy, tvorbu hormonů a přežití.

Problém je, že tenhle režim běží často bez pauzy. Dny plné shonu, multitaskingu, večery s telefonem, v hlavě stále další seznam úkolů. Nervová soustava zůstává v pohotovosti - sympatikus jede naplno. A tím pádem není čas ani prostor pro parasympatikus, tedy na regeneraci, opravné procesy, trávení ani správnou metabolizaci tuků a cholesterolu.

#### Co pomáhá?

- **Dechová cvičení** - např. prodlužujte výdech, který by měl být delší než nádech (např. 4-5, 4-6, 4-7, 4-8, 4-9, 4-10, ...). Tím se aktivuje parasympatikus. Dělejte to alespoň 3–5 minut denně.
- **Meditace a mindfulness** - stačí krátké **vědomé** zastavení během dne. Skvělá je i chůze v přírodě bez telefonu (15-30 minut).
- **Jóga nebo jemný pomalý pohyb** - ne kvůli výkonu, ale pro pocit uvolnění.
- **Nastavte si přes den mikropauzy** - každé 2 hodiny na chvíli zvedněte hlavu od práce, podívejte se z okna, vnímejte svůj dech a „jen tak buďte“..
- **Zaměřte se na pravidelný rytmus dne** - tělo miluje rytmus. Pomáhá to i hormonální rovnováze.

Tím vším učíte tělo přepínat z režimu „výkon“ do režimu „regenerace“. A to je zásadní, pokud chcete obnovit rovnováhu metabolismu, hormonů i cholesterolu.

### 4. HORMONY

 **Hormony jsou jako dirigent symfonického orchestru - neviditelní, ale nepostradatelní. A když se některý nástroj rozladí, celá skladba zní jinak.**

Po čtyřicítce se v těle ženy začne měnit hormonální rovnováha. Nejprve nenápadně, pak stále výrazněji. S přechodem do perimenopauzy klesá hladina estrogenu a progesteronu, zvyšuje se stresová zátěž, zpomaluje činnost štítné žlázy a často se

přidává i zhoršená citlivost na inzulin. Všechny tyto změny mají jedno společné: **ovlivňují, jak naše tělo hospodaří s tuky a cholesterolem.**

♦ **Štítná žláza:**

Její hormony (T3 a T4) regulují rychlost metabolismu - včetně toho, jak játra zpracovávají tuky. I mírně snížená funkce může způsobit, že játra produkují více cholesterolu a zároveň ho hůře odbourávají. Tělo jede „na úsporný režim“.

♦ **Estrogen:**

Má přirozený vliv na zvýšení počtu LDL receptorů v játrech - což znamená, že pomáhá tělu zbavovat se „špatného“ cholesterolu. Když estrogen začne klesat (už klidně po 35. - 40. roce), tato schopnost slábne. Někdy se to projeví i typickým posunem ukládání tuku - z boků a stehů do oblasti břicha.

♦ **Progesteron:**

Má uklidňující, stabilizační účinek - nejen na psychiku, ale i na nervový a imunitní systém. Jeho nedostatek zvyšuje zranitelnost vůči stresu a narušuje rovnováhu mezi estrogenem a ostatními hormony. A to opět ovlivňuje metabolismus tuků.

♦ **Kortizol a stres:**

Chronicky zvýšený kortizol (např. kvůli neustálému stresu, špatnému spánku nebo nedostatečnému odpočinku) stimuluje játra k větší produkci cholesterolu. Tělo si tak tvoří zásobu na „těžké časy“. Je to biologická ochrana - ale v dnešním světě chronického stresu se z ní stává past.

♦ **Inzulin:**

Při inzulinové rezistenci tělo hůře zpracovává glukózu a častěji ukládá energii do tuků. Játra pak reagují zvýšenou syntézou triglyceridů a VLDL (lipoproteinů s velmi nízkou hustotou), což přispívá k vyšším hladinám cholesterolu a riziku kardiovaskulárních onemocnění.

---

Proto **po 40. roce věku doporučuji požádat lékaře nejen o základní lipidový profil, ale i o:**

- hormony štítné žlázy: TSH, fT3, fT4, TPO, Tg
- glykémii a inzulin, ideálně v testu HOMA-IR
- případně i estrogen, progesteron, kortizol (v závislosti na symptomech)

**Cholesterol není jen otázkou stravy - je to odraz hormonální rovnováhy.**

Pokud tedy jíte zdravě, a přesto máte vysoké hodnoty, je to signál, že tělo hledá jiný způsob, jak vám dát zprávu.

## 5. SKRYTÝ ZÁNĚT

 Dlouhodobý, tichý zánět je jako skrytý požár ve zdech domu - na povrchu může být vše v pořádku, ale uvnitř už dochází k pomalému narušování základních struktur.

Tento **chronický nízkourovňový skrytý zánět** je dnes jednou z nejčastějších a zároveň nejpodceňovanějších příčin metabolických potíží - včetně zvýšeného cholesterolu. A co je na něm zrádné? Často vůbec nebolí. Nemusíte mít horečku ani se cítit špatně. Ale uvnitř těla se odehrává tichý boj.

### Co se při zánětu děje?

- Zánět narušuje **citlivost buněčných receptorů**, včetně těch, které řídí zpracování tuků a hormonů.
- Zvyšuje **produkci stresových hormonů** jako je kortizol, a tím dále zhoršuje hormonální rovnováhu.
- Játra v zánětlivém stavu začínají produkovat **více cholesterolu** - ne ze „špatné stravy“, ale jako součást **opravného procesu**. Tělo se brání, opravuje, „zaplátuje“ mikropoškození.

To vysvětluje, proč mají některé ženy zvýšený cholesterol, přestože jedí zdravě, kvalitně a „nedělají chyby“. Je to hlubší problém - **tělo je v chronickém stresu, a cholesterol je jeho ochranný nástroj**.

---

### Jak zjistíte, zda ve vašem těle zánět probíhá?

Nejspolehlivějším vodítkem není CRP z běžného rozboru, ale **poměr omega-6 ku omega-3 mastných kyselin**.

Tyto tuky totiž regulují zánětlivé procesy na buněčné úrovni.

- Omega-6 jsou **pro-zánětlivé** - tělo je potřebuje na zahájení hojení a opravy.
- Omega-3 jsou **proti-zánětlivé** - tělo je využívá k ukončení zánětu, obnově rovnováhy a regeneraci.

Pokud je však poměr výrazně posunutý směrem k omega-6 (např. 15:1 místo ideálních 3:1), **zánět v těle stále doutná** - a ani sebelepší strava ho úplně neuhasí.

---

### Co můžete udělat?

**BalanceTest od Zinzino** - svým klientům doporučuji udělat jednoduchý domácí test z kapky krve z prstu, který přesně změří váš poměr omega-6/3 a ukáže:

- jak silný protizánětlivý potenciál má vaše tělo,
- jestli vaše buňky umí „vypnout“ zánět,
- jaká je vaše **buněčná výživa** - klíčová pro metabolismus, mozek i hormonální systém.

Test je zcela anonymní, spolehlivý a výsledky jsou dostupné v bezpečném online systému s odborným rozbořem.

[Více informací k vlivu Omega 3 na zánět. najdete ve videu zde.](#)

[Pokud se chcete otestovat, detailní informace k testu najdete zde.](#)

V případě zájmu vám ráda pomohu test objednat, vysvětlím výsledky a doporučím konkrétní protizánětlivý olej s garantovaným účinkem - **Zinzino BalanceOil**. Sama s ním již několik let pracuji, protože jako jediný má klinicky ověřené výsledky. Napište mi na [metabolicbalance@cordeus.cz](mailto:metabolicbalance@cordeus.cz).

---

 **Zlepšení poměru omega-3/6 není „jen o cholesterolu“ - působí na úrovni, kde se propojují nervy, hormony, imunitní systém a metabolismus.**

Ženy po 40 často popisují nejen snížení cholesterolu, ale i:

- lepší spánek,
- ústup bolestí kloubů,
- větší klid v hlavě a lepší zvládání stresu,
- podporu hormonální rovnováhy.

Je to jako kdyby se tělo konečně nadechlo - a mohlo přestat hasit požáry a začít zase tvořit.

---

## Dvě ženy, dva příběhy naděje

**Alena**, žena v menopauze, měla vysoký LDL i celkový cholesterol. Její lékař chtěl ihned nasadit statiny. Začaly jsme s individuálním plánem Metabolic Balance, přidaly omega-3 a podporu jater. Za 4 měsíce klesl LDL cholesterol pod hranici, léky nebyly třeba.

**Petra**, aktivní žena po čtyřicítce, byla zaskočená zvýšenými triglyceridy. Po úpravě jídelníčku, zavedení klidového režimu a podpory štítné žlázy se během 3 měsíců hodnoty výrazně zlepšily.

Nešlo o zázrak. Šlo o **porozumění tělu** a jeho potřebám.

---

## ♥ Závěr: není to jen o číslech. Je to o vás.

Cholesterol je jako posel - když jeho hladina stoupá, říká nám, že je **potřeba něco změnit**. A změna, která vychází z pochopení vlastního těla, bývá mnohem silnější než jakákoli dieta nebo pilulka.

🌀 Pokud chcete jít do hloubky a řešit svůj metabolismus v souladu s vašimi potřebami, věkem i hormonální situací, podívejte se na [informace o programu Metabolic Balance](#).

🎯 A pokud cítíte, že tohle je přesně ten impuls, který jste hledali napište mi na [metabolicbalance@cordeus.cz](mailto:metabolicbalance@cordeus.cz) . Ráda se vám budu osobně věnovat.

Bára

