

BUŇKA A JEJÍ FUNKCE V NAŠEM ORGANISMU

Buňka je základní stavební prvek živého organismu

Naše tělo je jeden velký komplex buněk. Celkem jich máme více než 37 bilionů.

Víte, že náš celý organismus je jedna buňka vedle druhé. A že pokud nejsou naše buňky správně vyživované, tak celý náš organismus strádá.

Každá buňka má obal, který se nazývá **buněčná membrána**, která má velký vliv na kvalitu našich buněk. Kromě toho, že drží buněčný obsah pohromadě, tak slouží jako „brána“ pro vstup živin do buňky a výstup odpadních látek z buňky. Propouští do buňky živiny a kyslík a odvádí odpadní látky z neustále probíhajícího metabolismu.

Buněčná membrána má dvojitou lipidovou vrstvu (lipidy jsou tuky), obsahuje ale i proteiny a některé další látky. Nejdůležitější a nejvíce zastoupené jsou právě tuky, konkrétně **Omega-6 a Omega-3** mastné kyseliny.

Pro Vaši představu: Takto nějak vypadá

BUŇKA ZDRAVÁ

která plní svoji funkci v organismu bez problémů

A

BUŇKA S NEPROPUSTNOU BUŇEČNOU MEMBRÁNOU

která svoji funkci na 100% plnit nemůže

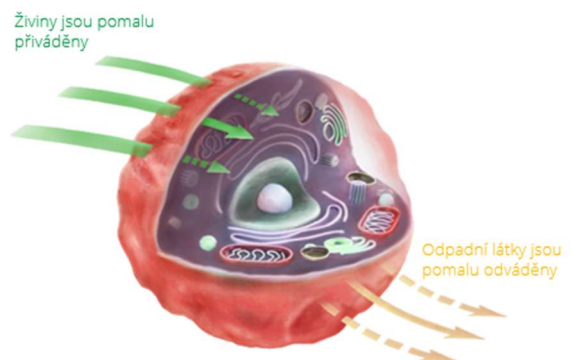
NORMÁLNÍ FUNKCE

měkká, pružná membrána



SNÍŽENÁ FUNKCE

tuhá, nepružná membrána



Víte, co nás vede k tomu, že Vám chceme vysvětlit, proč a v jaké kvalitě má naše populace v těle buňky?

**A co s tím má společného poměr
Omega-6 : Omega-3 mastných kyselin?**

Je to docela prosté:

Evolučně jsme byli nastaveni tak, že Omega-6 mastné kyselina a Omega-3 mastné kyseliny byly v perfektní rovnováze. Jejich vzájemný poměr byl **1 : 1**.

Po tisíce let tomu tak podle vědců skutečně bylo.

Současný poměr Omega-6 : Omega-3 mastným kyselinám je několikanásobně vyšší!

Z více než 40 000 testů, které byly za poslední 3 roky provedeny v Česku

Je průměrný poměr Omega-6 : Omega-3 17 : 1

Za současných podmínek je návrat k poměru 1:1 obtížně dosažitelný. Ani vědci se nemůžou shodnout na správném poměru. A proto různé zdroje jako např. WHO nebo Státní zdravotní ústav, doporučují ideálně poměr pod **4:1**, max. **5:1**

Proč mají být omega-6 a omega-3 v rovnováze?

Omega-6, a konkrétně **Kyselina Arachidonová**, jsou **pro-zánětlivé**

(Kyselina arachidonová má ale i pozitivní funkce), zatímco

Omega-3 (ALA, EPA, DHA) jsou **proti-zánětlivé**.

Potřebujeme tedy Omega-6 i Omega-3,

ale je důležité,

aby byly v rovnováze.

A proč tomu už tak není?

V posledních desetiletích se radikálně změnilo zemědělství a tím i naše strava.

Z přirozeného pěstování rostlin a chovu dobytka, jsme plynule přešli na průmyslové zpracování potravin, plné hnojiv. Velkoobjemové pěstování rostlin, plné hnojiv a pesticidů.

Dobytěk je zavřený ve stájích, bez slunce a bez pastvy. Vejce z volných chovů jsou v dnešní době spíš raritou. Vepřiči jsou krmeni granulemi. Myslím, že pokračovat už ani nemusím.

Přidalo se vysoké zpracování potravin, které odstraňuje ze vstupních surovin výživné látky, pracuje s levnými a často méně kvalitními surovinami: kukuřice, sója, palmový tuk, glukózovo-fruktózový sirup atd. Do všech zpracovávaných potravin se přidává nespočet aditiv, látek prodlužujících trvanlivost a zlepšujících chuť.

Z naší stravy, se vlivem vysokého zpracování potravin, téměř ztratily **POLYFENOY**. Polyfenoly hrají významnou roli při řešení chronického zánětu.

Přibyly nám ve stravě tuky, bohužel ty nasycené a Omega-6.

Ubylo nám fyzické námahy a přirozeného pohybu.

Přibylo Stresu, Nadváhy a Obezity. Tloustnou nejen dospělí, ale i děti. To všechno jsou faktory, které přispívají k chronickému zánětu.

Z našich řek a tím pádem i z našich talířů zmizely tučné ryby, které jsou přirozeným zdrojem Omega-3 mastných kyselin. Lososi žijící v našich vodách jsou už dávnou minulostí. A když už se náhodou objeví na našem talíři nějaký ten losos koupený v supermarketu, tak to už Losos jen z umělých chovů ze sádek. A ryby sladkovodní, žijící v našich řekách, tak ty bohužel žádné Omega-3 mastné kyseliny neobsahují.

V každodenní stravě tak přijímáme nadměrné množství Omega-6 mastných kyselin a kriticky málo Omega-3 mastných kyselin.

Také jíme mnoho nasycených tuků (máslo, sádlo, palmový, kokosový,...).

Dopřáváme si spoustu sladkostí nabitých rafinovanými cukry, které naše tělo nedokáže při nadbytku využít na energii. Ukládá je. Ve formě tuků.

Výsledkem je, že většina populace u nás je

TUČNÁ, ale vlastně **PODVIŽIVENÁ**

Tomuto fyzickému stavu se říká

PODVÝŽIVA typu B

Co to je Podvýživa typu B? To je stav, kdy přijímáme nadbytek kalorií, ale málo skutečných živin. A k tomu se ještě přidává vliv dlouhodobého stresu, který zastavuje trávení a vstřebávání živin.

Buněčné membrány se v důsledku nadbytku omega-6 mastných kyselin a nasycených tuků stávají méně propustnými pro živiny i kyslík a odvod odpadních látek.

Co se pak stane se živinami, které přijímáme?

Živiny se do buňky nedostanou, obejdou ji a bez užitku z těla odejdou.

A to je důvod proč potřebujeme mít vyvážený poměr
Omega-6 a Omega-3 mastných kyselin



