

# Několik vět o hubnutí

**Rovnice tělesné váhy je nemilosrdná a soudí všechny stejně: tělesná hmotnost = příjem energie v podobě potravy – výdej energie. Na tom nelze nic ošidit.**

**P**řesto se mezi sebou lišíme svým vzhledem, svými stravovacími návyky, svými zálibami pro dobré jídlo a pití. Jaké jsou tedy rozdíly mezi člověkem, který zdánlivě mnoho nejí a přitom tloustne, a člověkem, který může sníst všechno a je stále štíhlý a nepřibere ani kilo?

V první řadě se zamysleme nad tím, co je ideál tělesné krásy. Je jím přehnaně štíhlá modelka z módního časopisu nebo populární moderátorka z televizní obrazovky? Člověk má tendenci pozorovat svoje okolí, porovnávat se s ním a zároveň s ním soutěžit. Jestliže jsou kritériem soutěže pevně vyrýsované svaly na břiše, drtivá většina lidí ihned prohrává. Spokojenost se svým tělesným vzhledem spočívá právě v tom, aby se člověk s okolím neporovnával a „byl sám sebou“.

Podívejme se na to, jaký byl v historii ideál ženské krásy. Tak například barokní ženy zachycené na starých obrazech jsou plnoštíhlé a mají kypré tvary těla. Pokud by se barokní kráska porovnávala s ideálem modelky z Elle, v žádném případě by neuspěla. Pro příklad ale nemusíme chodit daleko, stačí se podívat na francouzské nebo české filmy z padesátých a šedesátých let a zjistíme, že pouhých padesát let zaznamenalo velikou revoluci ve vnímání jak ženské, tak mužské tělesné krásy.

Mám na paměti jednu ženu ve věku osmdesáti let, paní plnoštíhlých tvarů, která pocházela z moravského venkova. Prodělala slabý infarkt a v důsledku toho zhubla v průběhu dvou měsíců asi o deset kilogramů. Když jsem s ní po půl roce mluvil, byla již ze své srdeční příhody zotavená, ale tělesná hmotnost byla stále dole. Tato žena mi řekla překvapivou věc, a sice že se



## a detoxikaci

cítila lépe, když měla těch deset kilo navíc...

Přesto po detoxikaci organismu preparáty Joalis řada lidí shodí hmotnost, aniž by se o to nějak zvláště snažili. Ale někteří také ne. Pojďme se tedy na to podívat a rozzebrat si, které faktory stojí za tělesnou hmotností a které orgány a okruhy orgánů je třeba detoxikovat.

Za prvé je nutná očista sliziny, slinivky a žaludku, tj. orgánů, které souvisejí se zajišťováním hmotných potřeb člověka, tedy i se zpracováním potravy a uložením potravy do zásob, popřípadě k mobilizaci zásob. Okruh sliziny souvisí se sladkým a s neodolatelnou chutí na sladké. Souvisí též s přejídáním, totiž právě s tím okamžikem, kdy už je žaludek dosyta naplněn a nervový systém je spokojený, přesto člověk jí dál, neboť mu nervová soustava nedává důrazné podněty k tomu, aby se nepřejedl. Slinivka břišní je také nezbytný metabolický orgán, který vylučuje do tenkého střeva celou řadu rozkladných trávicích enzymů, štěpících na příslušných místech jak tuky, tak bílkoviny a cukry. Ve speciálních ostrůvcích (Langerhansových

ostrůvcích) se tvoří inzulin, aby mohl být vyloučen do krve a dal prostřednictvím buněčných čidel podnět buňkám pro zpracování právě přítomné glukózy v krvi. Na detoxikaci slinivky břišní, sliziny a žaludku máme na výběr z preparátů **VelienHelp**, **VelienDren**, **PankreaDren**, **BetaDren**, **Gastex**.

Za druhé je nutná detoxikace mozku, zejména hypofýzy a hypotalamu, které – tak jako jazýček na starých vahách – ukazují dosažení rovnováhy organismu nebo dávají podněty k akcím, pokud rovnováha (homeostáza) v organismu není. Například pokud poklesne hladina glukózy v krvi, hypofýza dá prostřednictvím dalších mozkových struktur člověku pokyn: „Měl by ses najíst.“ Pokud je oběd již očekáván, pak možná začne kručet v žaludku a ve střevech, to jak prostřednictvím podvědomých signálů dochází k peristaltickým posunům minulé stravy, čímž se žaludek připravuje pro přijetí stravy nové. Pokud je v hypofýze nebo hypotalamu infekční ložisko nebo jiný toxin, pak tato přirozená regulace nefunguje a v důsledku toho člověk jí, když nemá, tedy vždy, když jde okolo ně-

jakého jídla (nutkavost a nutkavé pohyby patří též k okruhu sleziny).

Řada lidí vám po detoxikaci mozku řekne, že jaksi spontánně přišlo, že se již tolik nepřejídají, nebo alespoň ne tak často. Nebo vám řeknou, že najednou začali mít chuť na tělesný pohyb, procházky nebo jízdou na kole, a přitom v předešlé době tyto činnosti kvůli myšlenkovým zábranám a výmluvám nemohli zrealizovat.

Lidé se také po detoxikaci mozku stanou citlivějšími a sami přicházejí na to, co je pro organismus prospěšné a co je zatěžující, a sami často upravují stravovací návyky bez vnějšího nucení a vnitřních příkazů a zákazů, a to je vždy ideální případ, pokud toto nastane. Na detoxikaci mozku a mozkových struktur použijeme preparáty **Joalis MindHelp, MindDren, Cranium, Hypotal, EmoDren, NeuroDren, Antimetabol, Ionyx, Gli-Glu, Antichemik, Antidrog, Antivir.**

Za třetí, a o tom jsme již hovořili výše, je žádoucí zasáhnout do emocionalitu člověka, jak sám sebe vidí, respektive jak ho vidí jeho rodiče, zda se matka dceři neposmívá, že je tlustá, tedy nemožná, zda otec dokázal dítě pochválit za fyzický výkon, přestože věděl, že z potomka nikdy nebude wimbledonský vítěz. Tyto modely od rodičů totiž pak přetrvávají v mysli velmi dlouho a místo kritizujícího otce si pak člověk vybuduje vnitřního kritika v sobě, který mu připomíná, že není dost dokonalý a že by se měl stále v něčem zlepšovat. Pro harmonizaci emočních programů použijeme přípravky **Joalis Nodegen, Emoce, Streson, Relaxon, StressHelp.**

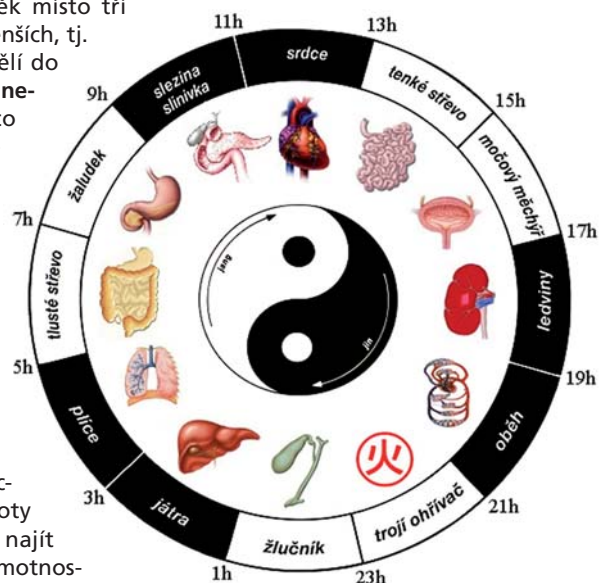
Za čtvrté to jsou rodové dispozice. Některé sklony dané po rodičích jsou bohužel nemilosrdně naprogramovány. Pokud se nám něco nelíbilo na rodičích, když nám bylo dvacet let, pak v padesáti letech zjišťujeme, že vypadáme velmi podobně, jako naši rodiče vypadali, když jim bylo padesát, včetně stravovacích sklonnů a ukládání tělesného tuku. Zde máme na pomoc několik preparátů, a sice **Joalis Metabex, LipoSlim, Metabol, LipoDren, WLHelp.**

Za páté jsou to stravovací návyky. Detaily ponechme vyloženým odborníkům, vždyť jen na internetu lze najít na toto téma enormní množství informací. Snad jenom nejdůležitější zásady:

- Při snaze o redukci tělesné hmotnosti je vždy výhodné, pokud člověk místo tří větších jídel denně jí pět menších, tj. když ta tři denní jídla rozdělí do pěti menších částí. Trikem je **nedostat hlad**, tedy jíst o něco dříve, než dostanu hlad. Zamezí se tak kolísání hladin inzulínu a jeho protipólu – glukagonu v krvi. Pokud má totiž člověk delší dobu hlad, jeho metabolismus se přepíná do úsporného režimu a doslova „šetří se zásobami“. Cílem častého jídla je tedy udržet vyrovnanou hladinu inzulínu v organismu.
- Nejíst příliš mnoho energetických jídel. Kalorické hodnoty základních potravin lze najít v každé příručce o redukci hmotnos-

ti. Sladká a tučná jídla, brambory a alkohol jsou například velkým zdrojem energie, která je bohužel snadno uložitelná do tukových zásob.

- **Nejíst na noc!** Jíst tedy nejpozději dvě hodiny před plánovaným spánkem, aby měl organismus ještě dostatek času na stravení potravy a její přesunutí do střev (průměrně je na to potřeba asi devadesát minut). Činnost žaludku je totiž v noci přirozeně utlumena – vzpomeňme na orgánové hodiny čínské medicíny. Orgány trávicí trubice dosahují maxima činnosti až ráno, pro **tlusté střevo** je to pátá až sedmá, pro **žaludek** je to sedmá až devátá hodina, pro **slinivku břišní a slezinu** je to devátá



**pro zasmání**

## Revoluce ve výživě

**aneb vtipné rady jednoho renomovaného lékaře**

*(Z internetových zdrojů vám pro lepší náladu vybrala P. Kotková)*

**Doktore, slyšel jsem, že kardiovaskulární cvičení může prodloužit život. Je to pravda?**

Vaše srdce je přesně určeno pro určitý počet tepů a tím to končí. Neplýtvajte jimi na cvičení. Všechno se jednou opotřebuje. Zatěžování srdce vám život neprodlouží, to je jako kdybyste si mysleli, že když budete autem jezdit rychleji, vydrží vám déle. Chcete žít déle? Dejte si šlofíka.

**Měl bych jíst méně masa a více ovoce a zeleniny?**

Musíte tento problém uchopit logicky. Co jí kráva? Seno a zrní. A co to vlastně je? Zelenina. Takže steak není nic než efektivní mechanismus jak dostat zeleninu do vašeho těla. Potřebuje zrní? Jezte drůbež. Hovězí je také dobrým zdrojem lis-

tové zeleniny (neboť kráva žere trávu). A vepřové žebírko vám dodá sto procent doporučené denní dávky zeleniny.

**Mám snížit denní přísun alkoholu?**

V žádném případě. Víno se vyrábí z ovoce. Brandy je destilované víno, tj. ovoce se do těla dostane ve zhuštěné podobě. Pivo se vyrábí z obilí – klidně pokračujte v jeho konzumaci!

**Jak si mám spočítat podíl tuku v těle?**

Máte tělo a máte tuk: podíl je jedna ku jedné. Ve dvou tělech je to dvě ku dvěma atd.

**Jaké jsou výhody pravidelného tělesného cvičení?**

Bohužel mě nenapadá ani jedna. Moje filozofie je: když mě nic nebolí, je to dobré.

**Jsou smažená jídla špatná?**

To neposlouchejte! Dnes už se smaží na rostlinných olejích. Takže jak by vám mohl ublížit další přísun zdravé zeleniny?

**Pomůže cvičení sedy-lehy posílit břišní svaly?**

Určitě ne. Když procvičujete sval, jenom se vám zvětší. Takže jestli chcete větší břicho, pak ano.

**Je pro mě čokoláda dobrá?**

Jste blázen? Pochopitelně!!! Kakaové boby! Další zelenina!



tá až jedenáctá. Když tedy ráno člověk vstane, je přirozené, že se vyprázdní (také již za pomoci gravitace). Pak se jde nasnídat zhruba tehdy, kdy je podle orgánových hodin doba žaludku, aby potrava byla následně zpracována za pomoci enzymů vyloučených slinivkou břišní. Navečeříme-li se vydatně večer, narušíme tím přirozený řád organismu a člověk se tak ráno může cítit velmi unavený a ospalý, neboť se organismus musel zabývat něčím trochu jiným, než přirozeně měl.

Za šesté je to tělesný pohyb spojený s fyzickou námahou. Je to ta kapitola o hubnutí, kde lze snahu o zeštíhlení zásadně podpořit a cíleně nastartovat spalování tuků. Zařazení zdravého pohybu do pravidelného týdenního rozvrhu má mnoho příznivých účinků na organismus, zejména na kardiovaskulární systém. Mezi možné fyzické aktivity zmiňme pomalý běh nebo rychlou chůzi, jízdu na kole spíše po rovině, vytrvalé plavání, šlapání na rotopedu aj. Abychom spalovali tuky, platí pro všechny tyto aktivity následující pravidla:

- Musí se jednat o pohyb, u kterého se dostatečně zahřejeme (pomalá chůze taková není), trochu zapotíme, ale jenom tak, abychom po celou dobu trvání aktivity byli schopni normálně mluvit bez zjevného zadýchání se svojí kamarádkou, která s námi šla na velmi rychlou procházku.
- Pohyb by měl trvat alespoň hodinu. Zhruba první půlhodina tělesné aktivity totiž slouží pouze k nastartování spalování tuků.

Druhá půlhodina už je právě tou dobou pro jejich spalování. Pokud bude svižná procházka trvat hodinu a půl, pak přidáme další půlhodinu na spalování tuků. Tedy jinými slovy jít sportovat dvakrát denně dopoledne a večer na půl hodiny nemá pro spalování tuků valný význam, poznamenejme však, že pro oběhový systém ano. Lépe tedy jedna hodina denně než dvě půlhodiny s dlouhou přestávkou.

- Častou chybou tedy je, že se člověk rozhodne okamžitě zhubnout, jezdí každý den na rotopedu jako blázen, až se celý potí, ani dýchat nemůže... Výsledek se ale nedostavuje. Je to zejména tím, že po celou hodinu této usilovné aktivity se spalují pouze cukry ze zásoby (glykogen), uložené ve svalech a játrech, a organismus se „nepřepnul“ na aktivizaci tuků ze zásob a na jejich přeměnu na energii. Dokonce někdy člověk ještě přibere: je to tím, jak mu zesílily a narostly svaly, protože svaly mají větší poměrnou hmotnost než tuková tkáň.
- Dobré je zařadit tuto tělesnou aktivitu alespoň třikrát týdně do svého programu. Jednou týdně je to málo, dvakrát týdně je to lepší, třikrát týdně optimální, pokud to myslíte s redukcí svojí hmotnosti vážně. Pokud jste maximalista/maximalistka, pětkrát týdně je absolutní ideál. Avšak někdy je lépe méně než více. Tím mám na mysli, že je lepší vydržet chodit alespoň dva měsíce třikrát týdně na svižné procházky než první dva týdny chodit pětkrát a pak zcela přestat, protože vás to přestane bavit. Přestávky na

regeneraci jsou stejně důležité jako pohyb samotný. Důležité je, aby vás pohyb bavil, pak máte vyhráno a vydržíte u sportu velmi dlouho, ba dokonce se může stát vaší životní nutností.

- Podstatné je nechtít shodit hmotnost rychle, dobré je zhubnout přibližně jedno kilo za týden, jestliže pospícháme. Pokud to bude jen půl kila, za tři měsíce tělesné aktivity je to už asi sedm kilogramů dolů. Tento pomalý postup je důležitý pro trvalé udržení tělesné hmotnosti, organismus si totiž navykne na trochu odlišný (a hlavně zdravější) metabolický režim, než tomu bylo doposud.

Na závěr tohoto věčného tématu snad jen poznámku, že detoxikace organismu a mozku často pomůže člověku najít nové životní cesty a vyjít ze svých strnulých postojů. To vám pak do ordinace přijde váš klient a řekne, že za poslední měsíc shodil tři kilogramy, ale že zároveň začal jezdit na výlety na kole, tak neví, čím to vlastně je. Je ale také dost dobře možné, že by bez detoxikace na kole nezačal jezdit, takže detoxikace může být cestou ze začarovaného kruhu životních stereotypů a návyků...

Mnoho zdravé spokojenosti přeje  
Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrační obr.:  
<http://zivotni-energie.cz>  
(obr. *Orgánové hodiny*)  
[www.samphotostock.cz](http://www.samphotostock.cz)

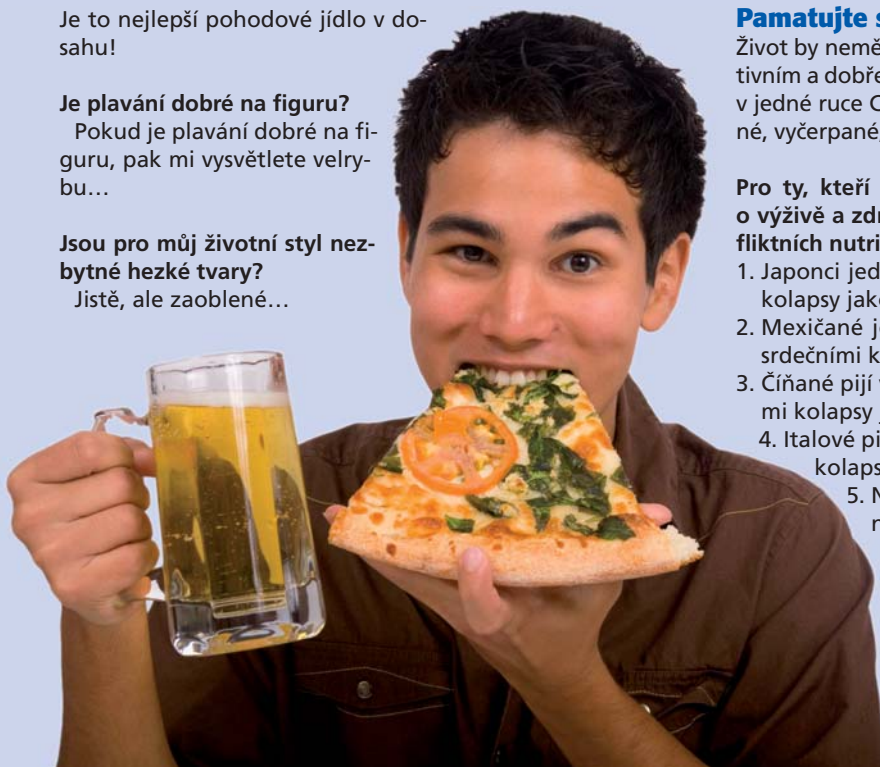
Je to nejlepší pohodové jídlo v dosahu!

#### Je plavání dobré na figuru?

Pokud je plavání dobré na figuru, pak mi vysvětlete velrybu...

#### Jsou pro můj životní styl nezbytné hezké tvary?

Jistě, ale zaoblené...



#### Pamatujte si:

Život by neměl být cestou do hrobu s cílem dorazit tam v atraktivním a dobře opečovaném těle. Lepší je občas uhnout z hlavní: v jedné ruce Chardonnay a v druhé čokoládu; tělo opotřebované, vyčerpané, ale s pokřikem „Páni, to byla jízda!!!“

Pro ty, kteří stále sledují, co snědli, je zde poslední slovo o výživě a zdraví. Je to úleva znát pravdu po všech těch konfliktních nutričních studiích.

1. Japonci jedí méně tučného než my a netrpí tolik srdečními kolapsy jako my.
2. Mexičané jedí mnohem víc tučného než my a netrpí tolik srdečními kolapsy jako my.
3. Číňané pijí velmi málo červeného vína a netrpí tolik srdečními kolapsy jako my.
4. Italové pijí mnoho červeného vína a netrpí tolik srdečními kolapsy jako my.
5. Němci pijí hodně piva a jedí spoustu uzenin a tučných jídel a netrpí tolik srdečními kolapsy jako my.

#### Rada pro vás:

**Jezte a pijte, co chcete.**

**Přílišné přemýšlení a obavy jsou to, co vás zabíjí!**

Zdroj: [neviditelnypes.lidovky.cz](http://neviditelnypes.lidovky.cz)  
Ilustrační foto: [www.samphotostock.cz](http://www.samphotostock.cz)

# 20 nejlepších požíračů kalorií

**Lidské tělo je po staletí nastaveno na „křečkování“. To znamená, že si dělá tukové zásoby, aby pokrylo energetickou spotřebu. Německý odborník na výživu Sven-David Müller sestavil několik stravovacích tipů, jak jíst chutně a přitom spalovat kalorie.**

## 1. Skořice

Müller říká, že půl čajové lžičky skořice denně sníží hladinu cukru v krvi o třicet procent. Skořice zlepšuje účinky inzulínu na buňky, což usnadní hubnutí.

## 2. Řasy

Řasy obsahují vitamin C, B, minerály a hlavně jód, který stimuluje látkovou výměnu.

## 3. Jablka

Jezte denně dvě jablka. Obsahují totiž vitamin C, draslík, lehce stravitelné sacharidy a pektin. Ten podporuje trávení a snižuje hladinu cholesterolu.

## 4. Kapsaicin

Tato rostlinná látka může za pálivou chuť papriky. Díky ní spotřebováváme hodně energie pocením, což zabíjí kalorie. Látka se nachází v chilli, černém pepři, kurkumě a zázvoru.

## 5. Cholin

Cholin patří mezi vitaminy skupiny B. Je obsažen v játrech, vejcích a sóje. Podporuje látkovou výměnu a zároveň zlepšuje koncentraci mozku.

## 6. Chrom

Stopový prvek chrom hraje důležitou roli při látkové výměně cukrů. Ovlivňuje tvorbu inzulínu a zamezuje pocitu hladu. Chrom najdete v masu, vejcích, rajčatech, hlávkovém salátu, kakau a houbách.

## 7. Procvičování mozku

Ten, kdo procvičuje své šedé mozkové buňky, také spotřebovává kalorie. A kon-

zumace „potravin pro mozek“, např. žensenu, efekt zvyšuje.

## 8. Zelenina

Většina zeleniny je nízkokalorická a obsahuje hodně látek, které stimulují spalování tuků. Patří sem paprika, rajčata, kyselá zelí a luštěniny.

## 9. Grapefruit

Grapefruit obsahuje aminy, které podporují spalování tuků, a tím zvyšují přeměnu energie. Tip: grapefruit si dejte po jídle, pak se jeho účinky projevují nejlépe!

## 10. Zázvor

Zázvorový kořen obsahuje balzám (oleoresin) s éterickými oleji. Ty zahřívají tělo, což zabíjí kalorie, a podporují činnost střev.

## 11. Inteligentní plánování

Ten, kdo jí třikrát denně s pětihodinovými přestávkami, má větší šanci zhubnout.

**Tip: Šetřete při večeři sacharidy, v noci pak odbouráte více tuku!**

## 12. Jód

Jód je základní stopový prvek a součást důležitých hormonů štítné žlázy, které stimulují tvorbu tepla a látkovou výměnu v těle. Vyskytuje se v rybách, řasách a dalších mořských plodech.

## 13. Křehký chléb

Křehký chléb obsahuje až čtrnáct procent obilné vlákniny, která v žaludku bobtná a nasytí.

## 14. Vápník

Vápník aktivuje speciální enzymy, které snižují váhu. Při vědeckém výzkumu účast-

níci užívali 1000 mg vápníku a zhubli 0,4 kg, aniž by změnili své stravovací návyky.

## 15. Kofein

Kofein zvyšuje spalování tuků a krevní tlak a tím stimuluje látkovou výměnu.

**Tip: Šálek kávy si dejte po jídle!**

## 16. Bylinky a koření

Zázvor, pepř a paprika podporují látkovou výměnu, kmín, hořčice a česnek podporují trávení. Cibule stimuluje prokrvení.

## 17. Jehněčí maso

Jehněčí stimuluje s pomocí karnitinu (L-Carnitin) látkovou výměnu a samo maso obsahuje málo tuku.


## 18. Hořčík

Hořčík ovlivňuje spalování tuků. Muži by měli denně spotřebovat 350 mg, ženy 300 mg. Hořčík je obsažen např. v celozrnných a mléčných výrobcích, rybách, drůbeži a sójových bobech.

## 19. Paprika

Paprika obsahuje vitamin C, který povzbuzuje spalování tuků.

## 20. Voda

Voda nemá žádné kalorie, a když ji pijete studenou, zvyšuje se jejich spotřeba. Voda se musí totiž vydanou energií zahřát na tělesnou teplotu. Mimo to voda plní žaludek a působí jako brzda hladu. 

Zdroj: Blesk 24. 1. 2011

Ilustrační foto:

www.samphotostock.cz