

Přírodní rady, jak na hubnutí

Nakladatelství START (ul. J. Horáka 1558, 256 01 Benešov, tel/fax: 317 721 828, 603 476 042, e-mail: brozek@nakladatelství-start.cz, www.nakladatelství-start.cz) vydává edici 100+1 přírodních rad. Jednou z posledních knih je velice užitečná publikace **Jarmily Mandžukové „100+1 PŘÍRODNÍCH RAD NA HUBNUTÍ. Zbavte se nadbytečných kilogramů.“** Usnadní vám cestu za hubnutím a i kdybyste si z uvedených rad osvojili jen některé, budete mít viditelný úspěch. Začněte se změnami, které jsou pro vás nejsnadnější a postupně zabudujte do vašeho života další. Ovšem každá změna by měla být pro vás příjemná, neboť pokaždé, když začnete držet dietu či jiné stravovací omezení, váš organismus převede svoji látkovou přeměnu na úsporný systém a reaguje tak, jako by nastala doba „hladomoru“. Snaží se maximálně využít všechnu přijímanou potravu a spaluje menší množství energie, což vede k daleko většímu množství zásobní energie v podobě tuku. Pamatujte si, že každá dieta, která je založena na přemáhání hladu, je již předem odsouzena k neúspěchu. v této souvislosti musím připomenout, že mnozí lidé, kteří běžně podstupují různé diety, nemají zpravidla ani tušení o tom, jak nebezpečné pro organismus je rychlé zhubnutí.

Z této útlé knížky jsme pro vás vybrali některé zajímavé rady.

Rada č. 3 - kolikrát denně jíst?

Jíst v pravidelných dávkách a správné množství potravy je klíčem k zajištění energie a trvalému snižování hmotnosti. Je bohužel častým zlovykem, že jíme pouze dvakrát denně, a to velmi vydatně. Neuvědomujeme si, že jíme-li více jídla najednou, vydatnou potravou zahltneme svůj organismus do takové míry, že se většina živin nedá využít, a tak se ukládají do tukových zásob. Navíc sami určitě dobře víte, že kdo má hlad, sní toho zpravidla mnohem víc, než opravdu potřebuje. Jídlo, které konzumujeme během dne, by mělo být rozvrženo do několika dávek. Zcela optimální je, když se naučíte jíst menší porce čtyřikrát až pětkrát denně přibližně každé tři až čtyři hodiny. I tahle „finta“ by vám měla postupně ubrat několik kilogramů. Pro „tlouštíky“ to asi zní velmi optimisticky, protože vychutnávat si jídlo čtyřikrát či pětkrát denně je pochopitelně lepší než třikrát. Pomocí malých výživných občerstvení (ovoce, zelenina, rozmanité saláty, jogurt či jiný mléčný výrobek, koktejl...) se vám navíc podaří vyrovnat pokles výkonnosti, vaše trávicí ústrojí nebude přetížené, ale může pracovat průběžně a výživné látky se lépe zužitkují.

Takto neztratíte kontrolu nad chutí (a mlsností), neboť máte-li hlad, sáhnete po čemkoli, co máte po ruce. V praxi to vypadá asi takto: pokud snídáte v 8 hodin, v 11 hodin posvačte. Obědvajte ve 13 hodin a nasměřujte si lehkou odpolední svačinu mezi 15. a 16. hodinu, případně již večeri na 17. hodinu. Optimální je jíst těsně předtím, než pocítíte hlad, neboť tak včas zabráníte hlubokému poklesu hladiny krevního cukru a zaručeně se nepřejíte.

Rada č. 54 – minerály, jód

Z minerálních látek je třeba v kontextu hubnutí zdůraznit jód. Ten potřebuje štítná žláza k výrobě hormonu tyroxinu a dalších hormonů, které řídí důležité funkce našeho těla, zejména látkovou výměnu. Jód napomáhá hubnutí a přispívá ke spalování nadbytečných tuků. Naše země patří do oblasti s nedostatkem jódu a výzkumy potvrzují, že jim dnes trpí asi 30 procent populace. Jód obsahují mořské řasy, ryby a plody moře, cibule, česnek, ovoce a zelenina pěstovaná v půdách, které obsahují jód (naše území je poměrně chudé na jód), jódovaná sůl, třešně a višně. Obecně nejbohatším zdrojem jódu je kvalitní voda.

Rada č. 63 - kombucha

Kombucha je lehce fermentovaný čajový nápoj s kvasinkovými kulturami a bakteriemi kyseliny mléčné. Obsahuje enzymy, vitaminy a minerální látky a je oblíbeným prostředkem ke snížení tělesné hmotnosti. Je doporučováno pít nápoj z kombuchy třikrát denně, vždy před jídlem.

Rada č. 85 - akupresura

Základem akupresury je stimulace určitých bodů, na nichž leží meridiány, tedy energetické dráhy, které zajišťují tok energie celým tělem. Spočívá v jemném, ale stálém tlaku na určité body v těle. Vezměte vnější okraj pravého ušního boltce mezi palec a ukazovák a vyvíjejte na akupunkturální body po střední části jeho okraje jemný tlak ve směru zdola nahoru. Provádějte nejdříve jemně, po několika dnech můžete tlak zesílit. Tyto body jsou známé jako „body závislosti“, a autor knihy Christian Meyer dokonce doporučuje v případě chuti na sladké nebo na alkohol je cíleně štipnout nehtem palce. Začínáme s kratším časem, který postupně zvyšujeme na 10 vteřin třikrát až pětkrát denně. Pokud se projeví podráždění kůže, provádění akupresury ihned přerušte.

Rada č. 95 - hubnutí ve spánku

Propagátorem této metody hubnutí je německý lékař Detlef Pape, který

vychází z toho, že náš organismus funguje přes den na výkonnostní látkovou výměnu a v noci přepne na regenerační metabolismus. Právě v tom hraje podstatnou roli růstový hormon. Největší problémy v jeho činnosti vyvolává inzulín, který dosazuje vysoké hladiny poté, co sníme stravu bohatou na sacharidy, tedy především cukry a škroby. Pokud sníme takové potraviny, jako například bílé pečivo, sušenky a další výrobky z mouky, brambory, chipsy, těstoviny, cornflaky, sladké ovoce atd., zablokujeme asi na pět hodin noční spalování tuku. Aby si tělo v noci „vytáhlo“ energii z tukových vrstev, měli bychom omezit vylučování inzulínu, kterému se říká „hormon tlouštnutí“. Je tedy optimální jíst nejméně dvě hodiny před spaním a jíst především bílkoviny, tedy netučné maso a zeleninu.

Například zeleninový salát s řeckým sýrem nebo s kousky masa je přímo ideální večerí. Hladina krevního cukru, inzulínu a krevních tuků klesne po takovém jídle na nízké hodnoty. Vzniknou tak optimální podmínky pro vylučování většího množství růstového hormonu, což ještě navíc stimuluje podvěčerní lehký pohyb. Naši snahu podpoří i večerní popíjení zeleného čaje. Podle vyznavačů tohoto způsobu hubnutí by sacharidy měly dominovat v naší stravě ráno. Dopřejte si dostatek spánku, prospěje to nejen vašemu zdraví, ale také vaší postavě.

Rada č. 101 – mít rádi své tělo

Musíte se naučit přijmout své tělo, mít ho rádi a mít dobrý pocit z vlastního těla! Pokud máte „faldy, které vám přetékají přes pásek“, budete mít vždy nějaké faldy. Pokud máte široký hrudník, budete ho mít, i když zhubnete. Pokud nemáte své tělo rádi, nevyřešíte to tím, že se budete týrat hlady. Všeobecně platí, že citíme-li se ve svém těle dobře, jen zřídka se u nás projeví sklon k obezitě a nadváze. Pokud za vaše nadbytečné kilogramy není zodpovědná organická porucha, vypovídá to o tom, že se chcete před něčím chránit. Že jste v nějaké nepříznivé situaci, jste nespokojeni se svou prací, se svým životem a vše zajídate. Jíte vlastně v sebeobraně proti strachu, aby vás tento strach nepohltil. Ze strachu si z jídla kolem sebe vytváříte pomyslný obranný krunýř a souběžně s tím organismus obrňuje tukovými polštáři proti tvrdé realitě života.

Jen málokdo z nás je schopen opravdu si vážít sám sebe, svého zdraví a uvědomit si, že výsledek nedostatečné péče o sebe sama nás bude stát hodně sil a také peněz, a to určitě mnohem víc než dlouhodobá prevence.

Myslete na sebe a na své zdraví!

Jarmila Mandžuková