

# TĚLO JE GENIÁLNÍ NÁSTROJ



Tělo – malé, velké, tlusté, tenké – každé je naprosto geniální!

Ten zázrak života, kterým tělo bezesporu je, je v dnešní době již dopodrobna prozkoumán. A přesto, čím více toho objevujeme, tím více žasneme a jsme udiveni nezměrnou funkčností celého soukolí.

Naše těla se totiž umí opravovat! Samozřejmě za předpokladu, že jim k tomu poskytneme určité podmínky.

V těle totiž nemáte ruku zvlášť, nohu zvlášť. Musíte ho brát jako celek. A na to se v dnešní době hodně zapomíná. Každý lékař má svou specializaci, což je na jednu stranu dobře. K tomu, aby dělal dobře svou práci, musí být obeznámen s obrovským množstvím informací. Ale tím však řeší jen ten jeden problém, který ale je v zásadě již jen vyústěním příčin, které jsou často někde úplně jinde, než řeší ten daný lékař.

Nikdo ale nezná vaše tělo lépe než vy. Pojdme se tedy maličko vrátit k nám samým a vysvětleme si, co pro sebe můžeme udělat, abychom ho udrželi ve zdraví a v kondici. Především je třeba ho začít poslouchat. Ale umíme to ještě v 21. století? Neztratili jsme se

někde během cesty vývoje? Známe jeho potřeby?

Když vezmeme jednu ze základních věcí, jakou je třeba způsob stravování. Když se rozhlédneme kolem, co vidíme? Spousty lidí, kteří trpí nadváhou a vlastně neví, jak se to stalo. Že nadváha tělo ničí, víme dobře. Každý kilogram navíc působí jeho větší opotřebování a větší nároky na jeho opravy.

A co s tím děláme? Hledáme diety a doporučení, jak z toho začarovaného kruhu ven.

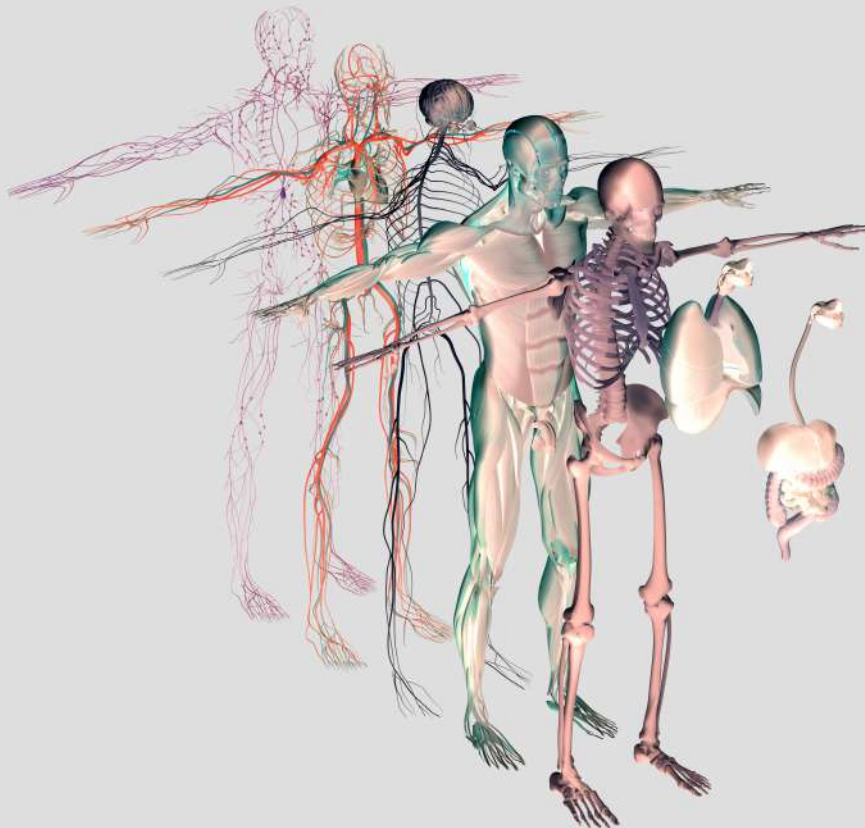
Jedním z mýtů je například to, že máte jíst pravidelně každé 3 hodiny.

S tímto si dovolím nesouhlasit. Naše těla jsou sestrojena úplně jiným způsobem, než aby se stravování odvíjelo pouze

od metabolismu sacharidů. Velmi důležitou roli hrají také metabolismy tuků a bílkovin. A nejde je od sebe oddělovat.

Základní fakt, který je dost často přehlížen. Je velice důležitým právě pro správné zásobování našeho těla. Pokud není zásobování plynulé, tak dochází k následkům ve střevech. A tak na jedné straně se snažíme dodávat tělu živiny každé 3 hodiny, aniž bychom si uvědomovali, že to vede k nechtěným důsledkům.

Velkým populizátorem je v tomto ohledu také MUDr. Radkin Honzák, CSc. Je velkým zastáncem psychosomatického přístupu nejen v léčbě, ale i v životě.



Hlava je se střevy spojena a tak, jak se cítí střevo, tak se cítí hlava. Informace ze střeva proniká do řídicího centra našeho organismu – hypothalamu. Ten, pokud je vybuzen záznamy o hladu, dodá tělu pokyn k doplnění stravy, ačkoli to není potřeba. Dochází k odloučení tuků a neprocházejí živiny. Tělo se tak postupně dostává do malnutrice. Tomuto stavu se již umíme bránit.

Základem je správná skladba stravy, která respektuje jak surovinu, tak především čas jejího zpracování.

Tento princip je základem vzniku nové revoluční metody práce s tělem s názvem **Systém asistovaného hubnutí®**, která nastavuje každému klientovi podmínky stravování přesně podle jeho potřeb.

Vrací vychýlený zdravotní stav do normálu pouze základním jídlem a bez aktivního pohybu. Tato metoda dokáže srovnat tělo nejen po stránce váhové, ale také včetně glykemie, cholesterolu, kyseliny močové, krevního tlaku. Aniž by vyloučila jakékoli suroviny z jídelníčku. Tato metoda je vhodná v případě osob se zdravotním omezením, pacientů před operacemi či po nich, kteří cvičit nemohou.

## HYPOTALAMUS



Hypotalamus je náš vnitřní mozek, který řídí naše stravování. Má v popisu práce do těla dostávat tuk, protože má zafixováno, že když má tělo tuky, tak nezemře. Vlastně to s námi myslí dobře.

Dnešní potraviny jsou často velice kalorické a v podstatě vždy na dosah ruky. Nemusíme kvůli nim hnout ani prstem. A tak hypothalamus zásobuje hlava nehlava, protože mu v tom nikdo nebrání. Nenechme ho ovládat naše chutě.

Jsme v 21. století a řada lidí si neuvědomuje, že potřeby našeho těla se diametrálně změnila a je třeba k nim přizpůsobit podmínky stravování.

Strava, kterou považujete za „normální“ a běžně ji známe z našich rodin, je bohužel nyní „nenormální“. Přizpůsobujeme se dnešnímu světu v technologiích, zkusme to také v jídle.

## TĚLO A JEDNODUCHÁ MATEMATIKA

Je velký rozdíl mezi rozvolněním vláken například jablka a luštěnin. Celkově to dělá přes **4 hodiny**. Jablko žaludek zpracuje za hodinu a čtvrt, protože pH ovoce je do 4. Porce luštěnin se bude odsunovat 4-5 hodin, protože aleuronové vrstvy na nich jsou velmi tuhé. Pokud tedy budete čekat předepsané 3 hodiny, tak po jablku 2 hodiny hladovíte, a po čočce to přejídáte, protože ta ještě není ze žaludku pryč! A na tomto záleží, zda máme jíst, či ne, protože pokud plníte sice pravidelně po 3 hodinách, ale v zásadě špatně, tak to prostě jednou přejíte a jednou nedojíte. Následky si potom neseme dále ve střevu.



**Lenka Náměstková, Dis.**  
diplomovaný nutriční terapeut,  
autorka metody Systém asistovaného  
hubnutí®