



ZDRAVÍ A KRÁSA 24. 01. 2018

Nedaří se vám zhubnout? Tradiční čínská medicína vylepší vaše hubnoucí postupy

Jak mohou jít západní a východní medicína dohromady? Jednoduše, vůbec se totiž nevyklučují, ale naopak doplňují! Budete-li se držet toho, co doposud...

Snažíte se zhubnout, ale nedaří se vám to? Změnili jste svůj jídelníček, sportujete a pořád nic? Zkuste se k hubnutí postavit jinak, třeba právě vám pomůže tradiční čínská medicína. Nemusíte přehodnocovat vše, co jste se dosud o hubnutí dozvěděli a co pro shoení kil děláte. Metody východní medicíny totiž skvěle doplňují zažití metody západní. Vyberte si z obou směrů to nejlepší a možná se vám konečně podaří zhubnout podle vašich představ.

Západní a východní medicína se doplňují

Jak mohou jít **západní a východní medicína dohromady?** Jednoduše, **vůbec se totiž nevyklučují**, ale naopak doplňují! Budete-li se držet toho, co doposud víte o **hubnutí, příjmu a výdeji energie** nebo **kaloriích** a doplníte to **zásadami a radami čínské medicíny**, pravděpodobně vaše **kila půjdou dolů** mnohem snáze. Připomeňme si některé **zásady správného hubnutí**, které se v našem **západním prostředí** při hubnutí dodržují a následně si vyslechněme **rady východních odborníků**.



Jídelníček na hubnutí podle západu

Příjem a výdej energie

Chcete-li úspěšně **shodit pár kil**, musíte si pohlídat **příjem a výdej energie**. Řečeno jinými slovy - musíte se zaměřit na to, **kolik přijímáte a vydáváte kalorií**. **Doporučený denní příjem** průměrného **muže** je **2 200 - 3 000 kcal** (9 200 - 12 550 kJ) a průměrné **ženy** **2 000 - 2 400 kcal** (tj. 8 370 - 10 000 kJ). Pokud se snažíte zhubnout, musíte tento **příjem trochu snížit**. Jak toho docílit? Více se **hýbat** a jíst ty „**správné**“ **kalorie**, tedy ty, které pochází z **kvalitních potravin s nižší energetickou hodnotou**.

Jídelníček na hubnutí - složení

Zároveň je důležité pohlídat si **správné rozložení živin** a připravit si dle něj jídelníček na hubnutí - člověk by měl denně přijímat **sacharidy, tuky a bílkoviny** v poměru **50 : 25 : 25**.

- Při hubnutí je dobré do jídelníčku zařadit **více bílkovin**. Tělo na jejich trávení **vydává více energie**, čímž se zvyšuje jeho **metabolismus** a vy se navíc cítíte **déle sytí**.
- Stejně tak se snažte častěji si pochutnávat na jídle plném **vlákniny**, která **váže vodu, zpomaluje trávení** a je hojně zastoupená **zvláště v zelenině a ovoci**.
- Jídelníček na hubnutí by měl naopak **omezit příjem jednoduchých sacharidů a tuků**, které se v těle ukládají v podobě tukových zásob.
- Během hubnutí proto západní medicína doporučuje jíst hodně **zeleniny, luštěniny, libové maso, ryby, vlákninu, nízkotučné mléčné výrobky** apod.

Tradiční čínská medicína a její pohled na hubnutí

Tradiční čínská medicína těmto základním **západním pravidlům neodporuje**, jen se na celý proces hubnutí dívá trošku jinak. V první řadě chápe **člověka jako propojený celek**. Když **něco v našem těle není v pořádku**, projevuje se to různými **nemocemi, problémy**, ale i **přibíráním na váze**. Pro hubnutí nestačí jen správně jíst a cvičit, ale celkově **dotovat tělu energii**. **Nadváha** je sice uložená přebytečná energie, ale přispívá k ní nedostatek **energie čchi v těle**. Tradiční čínská medicína má svůj **specifický pohled na jídelníček** a nabízí vlastní **metody**, kterými proces **hubnutí můžete podpořit**.



Jídelníček na hubnutí

Tradiční čínská medicína **potraviny** rozděluje **podle pěti prvků** či elementů. Každý **element** je spojený s **určitou chutí** (**kyselost, sladkost, hořkost, pikantnost a slanost**) a každý má **na lidské tělo jiný vliv**. Jednotlivé elementy jsou **spojeny také s ročními obdobími**, a proto není dobré jíst celý rok ty samé potraviny. Z důvodu vyváženosti ani **není dobré jíst hodně mléčných výrobků, syrového ovoce a zeleniny**, ačkoli právě to mnoho lidí, kteří se snaží zhubnout, dělá. **Čínský pohled** na stravu vám možná pomůže odhalit, **proč vám tradiční dieta nezabírá**.

Fytoterapie

Tradiční čínská medicína v hubnutí využívá i **účinku bylinek**. Některé druhy bylinek totiž dokážou **omezit nezdravou chuť na jídlo** a **podporí správné trávení**. Bylinné přípravky navíc celkově prospějí vašemu zdrav - mohou odvádět z těla nadbytečnou vodu a podporí **odolnost vůči**

nemocem.

Baňkování

Vaše hubnoucí úsilí **můžete podpořit** i další čínskou praktikou - **baňkováním**. Příkládáním **stlačených baněk k tělu** se vytváří podtlak, který místo **prokrvuje** a příznivě působí na celé tělo. Baňkování vám pomůže **dostat z těla nadbytečnou vodu** a **doplní vám energii**.

Moxování

Podobně jako baňkování vám může pomoci i **moxování**, tedy **nahřívání akupunkturních bodů**, které příznivě **působí na zažívání, posílení energie a zahřátí celého těla**.

Aurikuloterapie

Možná už jste slyšeli, že stačí něco **nalepit na ucho** a hubnutí jde samo. Byla tím myšlena **aurikuloterapie**, ačkoli tak jednoznačné to s ní není. Někomu **pomáhá shazovat nadbytečná kila**, většině lidí pomůže **omezit nezdravé chutě na jídlo**. Aurikuloterapie podobně jako předchozí metody pracuje se **stimulací akupunkturních bodů**. Ty stačí **ošetřit nalepením náplasti s kuličkou, která body pozitivně ovlivní**.

Online kurz hubnutí podle západu i východu

Zaujala vás tradiční čínská medicína a chcete se o jejím přístupu k hubnutí **dozvědět více**? Můžete vyzkoušet **online kurz doktorky Petry Uríkové** o hubnutí podle západu i východu. V pohodlí domova shlédnete **prezentaci** s více než **dvěma stovkami slidů** doplněnou **krátkými videy** a dozvíte se vše, co potřebujete k tomu, abyste **sami dokázali oba přístupy k hubnutí skloubit a využívat**. Navíc také získáte **jídelníček na hubnutí ve čtyřech různých variantách**. Každá varianta jídelníčku obsahuje **výpočet nutriční terapeutky, hodnocení dle západní medicíny, hodnocení dle čínské medicíny** a **návrhy**, jak můžete jednotlivá **jídla obměňovat**. Jídelníčky jsou složeny výhradně z **běžných regionálních potravin**. Součástí kurzu jsou i **materiály ke stažení - pracovní listy a tabulky**, které Vás budou kurzem provázet a nabádat k aktivnímu využití získaných znalostí. Pokud byste rádi nově nabyté **znalosti předávali dál**, určitě oceníte i **certifikát o absolvování kurzu**, který na závěr můžete obdržet.