

Překonání obezity: Snadná metoda pro trvalé hubnutí bez vedlejších účinků

ET epochtimes.cz/2023/11/10/prekonani-obezity-snadna-metoda-pro-trvale-hubnuti-bez-vedlejsich-ucinku

10. listopadu 2023

Zdraví



(279photo Studio/Shutterstock)



Weber Lee

10. 11. 2023

V rámci studií z roku 2017 a před pandemií roku 2020 bylo zjištěno podle amerického Centra pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC), že je 42 % dospělé populace USA hlášeno nejen jako s nadváhou, ale jako obézní.

Obezita neovlivňuje pouze osobní zdraví, ale přináší také sociální a ekonomické problémy. Například v přehledu publikovaném v roce 2017 v časopise International Journal of Environmental Research and Public Health se uvádí, že dopad obezity na světovou ekonomiku činil v roce 2014 přibližně 2 billiony amerických dolarů, což představovalo cca 3 % celosvětového hrubého domácího produktu.

Příčiny obezity

Mnoho lidí si plně uvědomuje, že hlavními příčinami obezity bývá nedostatek pohybu a přejídání se, ale přispívají k ní i další faktory.

Nedostatek spánku

Provedené studie ukázaly, že nedostatek spánku může narušit vylučování hormonů, narušit část mozku, která řídí chuť k jídlu, a ovlivnit efektivitu metabolismu v těle, čímž se zvyšuje riziko obezity.

Podle výsledků studie zveřejněné v časopise Cell Biochemistry and Function v srpnu 2012 má zkrácený spánek vliv na metabolické a endokrinní změny, včetně:

- zhoršené glukózové tolerance a citlivost na inzulín
- zvýšené hladiny kortizolu během noci
- uvolňování většího množství peptidů růstového hormonu
- snížené hladiny leptinu
- zvýšený hlad a chuť k jídlu

To může vést k přejídání a zároveň ke snížení chuti k pohybu, abyste spálili přebytečné kalorie, protože se cítíte více unavení.

Časopis Chest zveřejnil průzkum z roku 2019, který se týkal latinskoamerických občanů. V rámci projektu, který zkoumal vztah mezi délkou spánku a obezitou mezi 2 156 latinoameričanů ve věku

18 až 64 let, bylo zjištěno, že zkrácení spánku o jednu hodinu bylo spojeno s nárůstem obezity o 4,1 %, včetně nárůstu výskytu abdominální obezity o 3,6 %.

Stres

Podle dat Amerického národního ústavu zdraví (National Heart, Lung and Blood Institute – NHLBI) může dlouhodobý stres způsobit hormonální nerovnováhu, která může ovlivnit chuť k jídlu a metabolismus. Stres může také vést k výběru nezdravých potravin a nápojů.

Léky

Některé léky, jako jsou antikoncepční pilulky, hormony a antidepresiva, mají podle NHLBI vedlejší účinky, které mohou vést k přibývání na váze a obezitě.

Nepravidelné stravování

Někteří lidé nemohou kvůli práci nebo nabitému rozvrhu dodržovat pravidelný stravovací režim. Někdy jedí více, jindy méně, vynechávají jídla nebo se přejídají.

Hu Naiwen, proslulý tchajwanský lékař tradiční čínské medicíny (TČM), uvedl ve svém videu na serveru YouTube, že taková praxe narušuje metabolismus tuků v těle a zároveň ovlivňuje nervové centrum hypotalamu, které pak nevysílá do mozku správné signály sytosti ve správný čas.

Někteří prostě jedí, když jsou v blízkosti jiných, kteří také jí, nebo mají chuť na svačinu, ačkoliv jsou plní, a podobně. Stav neustálého jezení při plném žaludku zpomaluje centrum sytosti. Stane-li se to zvykem, tělo ztratí schopnost pociťovat nasycení, i když je plné.

Postoj TČM k obezitě: Metody hubnutí by se měly používat opatrně

TČM se domnívá, že příčinou obezity je slabost těla, při níž se voda a tuk nemohou odvádět, a tak se hromadí uvnitř těla.

Mezi mnoha klasickými knihami tradiční čínské medicíny je i „Fu Qing Zhu Gynecology“, která zaznamenává především diagnózu a léčbu TČM u ženských gynekologických onemocnění, ale zmiňuje se i o obezitě.

Píše se v ní: „Obézní lidé trpí určitou formou nedostatku ‚čchi‘ (životní energie) a mají více hlenů a slin... Takový vnitřní nedostatek způsobuje, že qi klesá a nepodaří se jí rozpohybovat vodu tak, jak by měla. Když vlhkost zůstává mezi žaludkem a střevy, způsobí to neschopnost produkovat esenci a místo ní se tvoří sliny.“

To znamená, že obézní lidé hromadí v těle příliš mnoho vody. I když vypadají silně, jejich vnitřní ‚čchi‘ je slabá a nedokáže zcela odvést vodu, která tak zůstává uvnitř, což vede k obezitě. „Hlen“ a „voda“, o nichž se zde hovoří, se netýkají vody, jak ji vnímá moderní medicína, ale jde o vodu v rámci pěti prvků (kov, dřevo, voda, oheň a země).

Tradiční čínská medicína věří, že lidské tělo tvoří pět prvků, takže látky, které se v těle metabolizují, jako je krev, tělní tkáňový mok, moč, tuk a dřev, jsou také zahrnuty do této kategorie „voda“. Moderní věda se domnívá, že lidské tělo tvoří ze 70 procent voda, což se shoduje s teorií TČM.

Hu uvedl, že dnes existuje mnoho moderních metod hubnutí, například ketogenní dieta, která snižuje příjem škrobů a zvyšuje příjem tuků a bílkovin. Případně se lze uchýlit k rostlinné výživě. Všechny tyto metody sice mohou vést ke zhubnutí, ale mohou v těle způsobit další problémy.

Hubnutí za pomoci omezení jednoho jídla týdně

Postup je jednoduchý: Zvolte jedno jídlo, které budete každý týden vynechávat, a po zbytek času se stravujte normálně, abyste si udrželi vyváženou stravu.

Správná dieta znamená pravidelnost v čase i množství všech tří denních jídel s vyváženou stravou. Vynechat jedno jídlo týdně neznamena, že můžete jinak jíst na cokoli máte chuť.

Hu vysvětlil, že když přestanete jíst jedno jídlo, a zároveň vydržíte hlad, buňky obsahující tuk uvolní leptin, který může pomoci kontrolovat chuť k jídlu a regulovat metabolismus tuků v těle, a tím umožní fungování centra sytosti.

Vynechání pouze jednoho jídla a konzumace vyvážených jídel po zbytek času celkovou výživu neovlivní.

Článek vyšel původně na stránkách americké redakce Epoch Times.

SOUVISEJÍCÍ TÉMATA

[výživa](#) [zdravá strava](#) [potravin](#) [TCM](#) [obezita](#) [stres](#) [spánek](#)

Epoch sdílení

Nejčtenější články



Konzumace medu může eliminovat používání léků, tvrdí český vědec



Ředitelka SÚKLu odpovídá poslancům na desítky tisíc podezření na nežádoucí účinky mRNA vakcín



Imunolog Hel žádá předsedkyni sněmovny o zrušení konference o bezpečnosti covidových vakcín: Reakce



Evropský regulační orgán potvrdil, že společnost BioNTech neupozornila na sekvenci DNA ve vakcíně proti covidu-19



Rozkolísání mezinárodního řádu je podle prezidenta Pavla patrné téměř všude

Vybrané články



Sněmovna reprezentantů USA odhlasovala pro tamního ministra dopravy plat 1 dolar ročně



Při „zeštíhlování“ Národního institutu pro zvládnání pandemií vyřadili Chlíbek s Válkem všechny kritiky.



Internet těl – směřujeme k nesmrtelnosti?



Zrušení hotovosti narušuje národní bezpečnost, řekl po největším telekomunikačním výpadku australský politik



Diváci oslavují vystoupení 420 milionů lidí z Komunistické strany Číny na průvodu Falun Gongu v Brooklynu

[Více článků](#)

