

Častá pochybení při hubnutí:

Dehydratace:

Jeden z největších zpomalovačů metabolismu je dehydratace. Pokud vypijete 5 litrů limonády, bude toaleta vaším nejlepším přítelem, ale vaše orgány budou trpět dehydratací. Pít by se měla nejlépe **čistá zásaditá voda**, neslazené bylinné čaje (pít více než mám žízeň, moč má být čirá a bez zápachu). Dehydratací si koledujete nejen o zdravotní potíže, ale také o zvýšení hmotnosti.

Menstruační cyklus:

Během menstruace se metabolismus zpomaluje, což nastavuje tělo na ukládání – tuku. Žena při menstruaci **ztrácí zhruba cca 60ml krve, ve které je obsaženo cca 30mg železa** a minerály, které se podílejí na dopravě kyslíku do buněk. **Doplněním železa udržíte normální rychlost metabolismu.** Nejvíce železa je v mase (hovězí) a vnitřnostech. Z rostlin dokážeme získat jen malou část - fazole, čočka, meruňky, švestky, oříšky, mandle, nebo si poříďte potravinové doplňky s obsahem železa. **Vitamín C** zvyšuje vstřebatelnost železa. Vstřebávání železa snižuje vitamín E, nadměrná konzumace **čaje** nebo **kávy**, léky, které snižují překyselení žaludku (**antacida**). Pro snížení bolestivosti a zkrácení doby menstruace je vynikající doplnit hořčík a fyto-estrogeny (červený jetel, sójový lecitin).

Nedostatek pohybu:

Sedavé zaměstnání zpomaluje metabolismus, čímž brání hubnutí. Je dobré se alespoň trochu hýbat, dojít si na toaletu o patro výš, poskakovat na místě, nebo během telefonování chodit sem a tam. Protože **pohyb zrychluje metabolismus** (a spolu s vlákninou pomáhá proti zácpě), **snižuje hladinu stresových hormonů a stimuluje mysl.** Pohyb je nesmírně důležitý pro mnoho pochodů v těle, takže: co třeba vystoupit z autobusu o zastávku dřív, nebo zaparkovat dál a jít pěšky? Je prokázáno, že pravidelná chůze omezuje růst endometriózy i cyst.

Nedostatek spánku:

Nedostatek spánku má nepříznivý vliv na tukové zásoby. Je to dáno tím, že během **nočního spánku „dobijíte své baterie“**. Když málo spíte, tělo kompenzuje nedostatek energie z vnějších zdrojů, tím se zvyšuje vaše chuť na sladké.

Hormon **melatonin** (tvoří se výhradně v noci za tmy) **maximalizuje noční regeneraci.** Procesy probíhající ve spánku **ulevují od potíží spojených se zvýšenou hladinou estrogenu**, který způsobuje neústupnost tuku a tendenci jej stále ukládat - především na bocích, hýždích a stehnech / premenstruační tenzi, endometritidu, bolesti břicha, atd. Snížená hladina estrogenu chrání před rakovinou prsu. Jestli chcete být zdraví a hubnout, jděte spát mezi desátou a jedenáctou.

Nedostatek vitamínů, minerálů a vlákniny:

Při hubnutí ztrácí tělo vitamíny (hlavně vitamíny skupiny B), **minerály**, je nutné je doplňovat, jsou důležité pro správné fungování těla a zdraví.

Rozpustná vláknina při trávení nabobtná, zaplní žaludek (**zabraňuje přejídání** a prodlužuje přesun potravy do střev) = **nepocítujeme hlad**, což pomáhá při hubnutí. **Snižuje vstřebávání tuků a glykemický index** potravin (cholesterol / cukrovka).

Přeji Vám krásné dny, Honza Trávníček.

POZOR: všude propagovaný nedostatek vápníku je nebezpečná polopravda, vápník přirozeně obsahuje mnoho potravin (dodává se i uměle), avšak **vápník se bez hořčíku** (jehož je enormní nedostatek ve stravě) **velice špatně vstřebává**, pak je vápník zčásti vyloučen a zbytek se usazuje v cévním systému.

Nepravidelnost a vynechávání jídel:

Hladovky jsou kontraproduktivní, **metabolismus přejde na úsporný režim**, tělo pak schraňuje a ukládá vše, co může. Stejným způsobem tělo reaguje na nepravidelnost a vynechávání jídel, to je důvod přibývání na hmotnosti. Když nevhodnou stravou, či dietou začnou v těle chybět živiny (bílkoviny, vitamíny, minerály, esenciální kyseliny a aminokyseliny, ...), celý proces se ještě umocní. **Jezte méně, ale dodržujte pravidelný a výživově hodnotný jídelníček.**

Neprovedení detoxikace = odpor těla vůči hubnutí

S věkem stoupá zamoření těla škodlivinami (a celkové **překyselení**), **tělo je neutralizuje uzavřením do tuku** (samozřejmě je odpor těla vůči hubnutí – řešením je dodat očistující přírodní látky). Přejídání není jediná příčina nadváhy. Poté co vzroste toxicita **homocysteinu** (i jiných škodlivin) v krvi, tělo se chrání zředěním koncentrace (až 6 litrů), **zavodní se a pak odstraňuje toxiny z krve tím, že je uzavře do tuku. Hubnoucí preparáty odbourávají tuk a tím osvobozují škodliviny.** Takže ve výsledku jsme štíhlí a vysoce toxičtí, kruh se uzavřel – tělo se opět chrání zavodněním a obalením homocysteinu tukem (**jojo efekt**). Opět jste přibrali a přitom jste se krotili v jídle?

NEURODETOX úleva od různých potíží a přívál energie.

Zanesená střeva:

Důsledkem zanesených střev - **hlenovitý povlak** plný patogenních a hnilobných **baktérií, plísní, parazitů a virů** - je **nedostatečné vstřebávání živin**, vitamínů, minerálů a naopak **zamoření těla toxiny**. Poté dochází k bolestem hlavy, migrénám, únavě, **nadváze**, zácpě či průjmům, oparům i gynekologickým a mnoha a mnoha kožním onemocněním, neboť kůže je jen vitrinou našich střev.

Dr. Enemas vyčistění střev aktivním kyslíkem.

Inzulínová rezistence (způsobuje **metabolický syndrom**)

Vzniká nadbytkem cukrů ve stravě a konzumací potravin s vysokým glykemickým indexem. Není geneticky, ale sociálně dědičný, předáváme dětem nevhodné životní návyky – nedostatek pohybu a špatné stravování.

Štítná žláza

Antikoncepce a agresivní vnitřní prostředí, článek travnicek@zdravi-detox.cz

Zpomalený metabolismus

článek travnicek@zdravi-detox.cz

Přeji Vám krásné dny, Honza Trávníček.