

Středy doktora Středy: Jak je to s lunárním půstem?

Východní Čechy – V našem seriálu věnovaném hubnutí mají pravidelně místo také odpovědi na dotazy čtenářů.

Ptáte se, odpovídá odborník

Četla jsem, že novoluní je ideální pro držení půstu nebo hladovky. Podle autora článku se v tu dobu tělo lépe zbavuje škodlivin. Při půstu se má jíst pouze jeden druh potravin, a to takový, který nezůstává ve střevním traktu. Pít se mají čerstvé ovocné a zeleninové šťávy nebo bylinkové čaje. Pokud by se držela hladovka, tak se po dobu 24 hodin pije pouze čistá voda. Můžete mi prosím poradit, zda je hladovka vhodný způsob k hubnutí?

čtenářka

MUDr. Leoš Středa: Oficiální odborný lékařský pohled na hladovky je spíše negativní. Já ale nejsem úplným odpůrcem ani hladovek, ani půstů. Z vlastní zkušenosti



vím, že to, co nás mnohdy učí oficiální medicína, nemusí být pokaždé pravda. Vzpomínám na přednášky z lékařské fakulty, kde nás učili, jak je důležité antibiotika užívat pravidelně a vždy využívat celou dávku. Jinak tělu uškodíme. Pak jsem v Kambodži poznal, že tam si nemocní kupují jen

jednu tabletu tetracyklinu, protože na víc nemají peníze a stejně to funguje. Podobně je to i s hladovkami. Oficiálně fungovat nemají, ale přesto jsou často úspěšné. A to nejen při očistných kúrách, ale i při hubnutí.

Krátkodobé jednodenní hladovky mohou být součástí

redukčních režimů. Pokud kila i přes přísnou dietu nechtějí i po několik dnů jít dolů, slouží v tom okamžiku k popostrčení metabolismu. Jsou také vhodné na začátku některých dietních režimů. Často doporučuji hladovku před zahájením diety StředaForm. To potvrdí ti čtenáři Deníku, kteří přišli do ordinace v Poliklinice Dopravního zdravotnictví v České Třebové. Dosáhne se tak rychleji nastavení metabolismu k odbourávání, dieta pak začne fungovat rychleji. Nárazové hladovky nastaví v organismu tendenci k odbourávání tuků. Musíme si však dávat pozor, neboť pravidelné opakování hladovky způsobuje pravý opak. Organismus si na ně zvykne a k žádnému úbytku na váze pak už nedochází.

Období vhodné pro očistné programy

To je případ očistných hlado-

vek. Možná jsou vhodné pro detoxikaci těla. Ale tím, že se opakují, nepomáhají řešení problému, jak zhubnout. Tělo je má zakomponováno do metabolického cyklu a počítá s nimi. Ztrátu energie si pak automaticky vykompenzuje po jejich skončení.

O hladovkách v novoluní se mluví často a znám hodně žen, která takto své tělo detoxikují. Ne každý ví, co novoluní znamená. Je to ten den, který má v tištěném kalendáři nakreslený černý kruh anebo je označen zkratkou NOV. Je to jedna z fází Měsíce, kdy Měsíc je mezi Sluncem a Zemí a my ho tedy nevidíme. Tvrdí se, že se sčítají gravitační síly Slunce a Měsíce a to má na náš organismus očistný vliv. Různá náboženství doporučují v tomto období různá dietní omezení a i z hlediska léčitelství je období okolo novoluní vhodné pro očistné programy. Ale, jak jsem již říkal, ne pro hubnutí. Jde hlavně o přesu-

ny tekutin a ne o ztráty tuku.

Dlouhodobé hladovky bez lékařského dohledu mohou být pro zdraví rizikové. Ale využívají se třeba u léčby extrémní obezity v rámci léčby za hospitalizace. U pacienta musíme pravidelně sledovat metabolické parametry a on či ona musejí dostatečně pít. Obvykle se nasazují hladovky přerušované, kdy doba půstu nepřekročí jeden týden. Opakované hladovky se prokládají nízkoengetickou dietou s obsahem 2 600 kJ. To kvůli tomu, aby se neodbourávaly svaly. Po hladovce musí pokračovat redukční kúra dietou, jinak by se kila vracela brzo zpět.

(re)

Všechny díly seriálu věnovaného hubnutí najdete na webech Deníků

**Každou středu
hubneme
s doktorem
Středou**

