

Používáme ověřené a stovky let vyzkoušené přírodní metody při hubnutí.

Co je obezita podle přírodní medicíny?

Obezita je stav, kdy má člověk znatelnou nadváhu. Obezita zvyšuje riziko onemocnění srdce a cév, cukrovky, artrózy, je příčinou bolestí zad, zvýšeného krevního tlaku, zvýšení tuků v krvi, depresí, nemocí žlučníku a žlučových kamenů a některých nádorů.



Nadváha se dá orientačně určit body mass indexem nebo měřením obvodu pasu.

Podle ájurvédské medicíny vzniká obezita při konstituci, u níž převažuje pomalý metabolismus, a při nadbytku sladké chuti v jídle. Mezi hlavní příčiny patří přejídání, výběr nesprávných potravin (daný mylnými informacemi o údajně zdravých potravinách v reklamách, časopisech a TV), málo pohybu a sedavý způsob života. Dalšími příčinami jsou hormonální poruchy (nadbytek růstového hormonu, snížená funkce štítné žlázy), stres (jídlo při citovém strádání je odměna), léky (steroidy), v některých případech hormonální antikoncepce, alkohol, kouření.

Nesprávná výživa v podobě smažených jídel (fast-foody, bufety, stánky), každodenní konzumaci mléčných produktů (sýry, jogurty, zmrzlina) a nadbytek spíše cukrů než tuků vede k obezitě. Nesprávný pitný režim (kde existuje mnoho mylných informací) - jako velké množství tekutin a pití příliš studených nápojů - vede nikoli k hubnutí, ale k nadváze.

Překyselení a špatné trávení v zažívacím traktu způsobuje, že buňky v tkáních nepracují účinně a nestačí spálit dostatečné množství přiváděných kalorií. Tento proces vede k ukládání tuku v podobě tukové tkáně a k obezitě.

Proč jsou komerční diety na hubnutí neúčinné?

Nové diety a zázračné přípravky na hubnutí se na trhu a v časopisech objevují takřka každý týden. Výrobci asi prosperují, ale většině osob s nadváhou nepomáhají-protože pokud by byly účinné, neobjevovaly by se stále nové! V lepším případě „dieta“ sníží příjem kalorií. V horším případě naruší rovnováhu organismu a naopak zvýší váhu. V mnoha dietních režimech totiž drastické snížení příjmu sacharidů (cukrů, tj. zejména brambor, rýže, obilnin) způsobuje rychlý úbytek váhy. V tomto případě však ztrácíte jen vodu (navázanou na uložených sacharidech) a svalovou hmotu (jejímž štěpením se uvolňuje glukóza potřebná jako zdroj energie pro mozek). Jakmile se vrátíte k původnímu jídelníčku, máte méně svalové tkáně. Výsledkem několikaletých pokusů zhubnout je tak méně svalové a více tukové hmoty. Organismus se navíc přepnul na nouzový stav a omezil potřebu energie pro svou činnost na minimální úroveň. V případě, že se organismus nachází ve stavu ohrožení, nebude spalovat tuk!!!!

Jak přistupujeme k hubnutí?

Obezita značí hromadění tukové tkáně nebo její špatnou funkci. Třetí, nejméně častý důvod, bývá následkem jiného často metabolického onemocnění. Hromadění těžké a pomalé energie způsobuje nesprávné fungování metabolismu tuků a obezitu. Úlohou léčby je detoxikovat a "zrychlit" metabolismus, a umožnit výživu ostatním tkáním. Není nutné dodržovat dietu, ani počítat kalorie, ale výživa hraje podstatnou základní roli, důležitější než pohyb. Hlavním cílem je změnit metabolismus tak, aby začal spalovat tuk tím, že jej nestresujeme (což se děje u komerčních diet, stresujícího cvičení a hladovek známých z televize a časopisů); naše přírodní metoda naopak organismus přivádí do stavu přirozeného fungování. Jen tak, neohrožen, začne organismus spalovat tuk. Jak na to?

Musíme-li složitě a obtížně cokoli dodržovat, dlouho to nevydržíme: ať se jedná o cvičení, snížení příjmu jídla nebo hladovku. Jak pravil čínský mudrc Lao-tzu před několika tisíci lety: „Čím více se nutíte, tím menší úspěch máte.“ Chuť a přejídání jsou výsledkem toho, že tělu něco chybí. Ve stresu (stavu ohrožení) tělo spaluje cukr místo tuku a zvyšuje hladinu krevního cukru, tím podporuje vylučování inzulínu, který ukládá další tuk. Musíme proto vrátit organismus do stavu, kdy bude spalovat tuk!!

Na rozdíl od ostatních diet a programů na hubnutí, které vás nutí hladovět po celé měsíce, náš přístup učí organismus odbourávat tuk každý den tím, že před pocitem hladu a stavu ohrožení jej dostatečně nasytíte.

Snižování váhy - hubnutí řešíme následujícím postupem:

- krátkodobým pročištěním a nastartováním metabolismu
- nenáročným a účinným individuálním programem, který je pro každého, kdo se chce aktivně podílet na dosažení a udržení své přiměřené váhy
- originální technikou proti stresu
- bylinnými přípravky, které jsou 100% přírodní, splňující nejpřísnější normy kvality, a hubnutí účinně podpoří bez nežádoucích účinků (například [LKC, TRIPHALA, RESLIM, TRIKATU](#)) obsahují vyváženou vyzkoušenou kombinaci bylin)

- detoxikační a regenerační terapií, což je náš originální program, vycházející z ájurvédské a přírodní medicíny. [Ozdravný pobyt](#) (pobytový, 7-10denní) pročistí celé tělo velmi přirozeným a nenásilným způsobem. Detoxikaci provádíme také individuálně u nás v centru, variantu lze dohodnout na základě vašich požadavků. Viz rubrika [Individuální detoxikace](#)

Pokud se rozhodnete se na nás obrátit, těšíme se na Vás!