



Keď sa povie obezita...

MUDr. Tomáš Kampe

Samotná chuť pri tom nehrá žiadnu úlohu. Napríklad citrón síce chutí kyslo, ale v tele sa uplatňuje ako zásada. K „podkysleniu“, alkalóze, v organizme prakticky nedochádza. Organizmus sa dokáže prebytočných zásad zbaviť bez akéhokoľvek poškodenia. Nedostatok zásad sa naopak vyskytuje častejšie. V prípade ich nedostatku si telo v záujme zachovania rovnováhy dopĺňa ich hladiny zo zásob – z kostí či zubov. Pri dlhodobom prekyslení preto dochádza k úbytku kostnej hmoty, zuby sú lámavé a kazivé, cievy strácajú svoju pružnosť a ľahko praskajú, nadbytok kyselín preťažuje obličky a pečeň, môže vzniknúť dna, žľazové a močové kamene, bolesti svalov, hlavy, kŕče či zápcha, jednoducho organizmus sa vyčerpáva a poškodzuje.

Pomer kyselín a zásad v našom tele vyjadruje **hodnota pH**. Hodnota pH 7 je neutrálna, hodnota nižšia ako pH 7 znamená po chemickej stránke kyslé prostredie, hodnota nad pH 7 zase prostredie zásadité. Optimálna úroveň pH je pre dobre fungujúcu látkovú premenu, tráviace procesy, funkciu enzýmov, celkovú pohodu organizmu, ako aj „dostupnosť“ tukových zásob mimoriadne dôležitá! Hodnotu prekyslenia si môžete orientačne určiť aj doma, vyšetrením pH Vášho moču. Nakoľko je ale ľudské telo v neustálnej aktivite a v kontakte s vonkajším prostredím, pomer kyselín a zásad, teda aj pH moču sa v priebehu dňa mení. Ovplyvňuje ho množstvo faktorov ako skladba jedálnička (odmerajte si pH moču napr. pred a po jedle), užívanie niektorých liekov, stres, močové infekcie atď. Na úvodné zhodnotenie pomeru kyselín a zásad si merajte v priebehu jedného týždňa pH prvého, ranného moču pomocou **testovacích pH prúžkov**. Ak nameriate hodnotu pod číslom 7 znamená to, že Váš organizmus je prekyslený a rozhodne zmeníte Vaše stravovacie návyky a doplníte hladinu minerálov pomocou doplnku **ProBalance**, ktorý má vysokú alkalickú kapacitu a dodá Vášmu telu tie najdôležitejšie zásadité minerály. Spolu s Aloe Vera gélom bude neutralizovať negatívny vplyv diéty na vnútorné prostredie Vášho organizmu. V úvodnej fáze programu užívajte 3x denne 4 tablety alebo 2x denne 6 tabliet s jedlom alebo po jedle s malým množstvom tekutín. ProBalance neobsahuje látky živočíšneho pôvodu, konzervanty ani laktózu. Už po niekoľkých dňoch užívania zaznamenáte pokles pH, stratu niekoľkých kilogramov, „sploštenie bruška“

a celkovo pocítť lepšie fungujúceho organizmu. Ako náhle sa hodnota pH približuje k neutrálnej, môžete dávkovanie znížiť na 2 – 4 tablety denne. V kontrole pH však pokračujte aj priebežne, aspoň 1x týždenne a v prípade potreby dávkovanie doplnku upravte.

Krok 2 – redukcia tukových zásob

Väčšina ľudí konzumuje približne o 1/4 viac energie, ako skutočne potrebuje. Na naštartovanie spaľovania tukov postačuje na určitú dobu znížiť energetický príjem aspoň o jednu tretinu. V tejto fáze nášho programu dôjde k samotnej redukcii tukových zásob tým, že Vašu doterajšiu, kalorickú stravu nahradíte tekutým doplnkom, ktorého zloženie jednak kopíruje ideálny pomer základných makroživín pre redukčnú diétu – sacharidov, bielkovín a tukov a dopĺňa zároveň celé spektrum vitamínov, minerálov, stopových prvkov a vlákniny.

Figuactiv – diétny instantný nápoj v prášku s rôznymi chuťovými obmenami (vanilka, latte macchiato, jahoda – banán), bez konzervačných látok, bez farbív a bez gluténu, plnohodnotne nahradzuje jedno denné jedlo. Pre vyšší obsah bielkovín chráni Vašu svalovú hmotu počas redukcie tukových zásob. Obsah vlákniny a balastných látok zabezpečia pocit nasýtenia a čo je najdôležitejšie, Figuactiv nevyvoláva prudké vyľúčenie inzulínu, ale udržiava stabilnú hladinu cukru v krvi. Váš mozog potom udržiava optimálnu hladinu iného hormónu, serotonínu, ktorý kontroluje chuť do jedla. Je len na Vás, koľko jedál nápojom nahradíte a aké tempo redukcie hmotnosti si tým zvolíte. Jeho príprava je navyše mimoriadne jednoduchá a časovo nenáročná. Zmiešajte 3 – 4 polievkové lyžice prášku s 250 – 300 ml vody alebo nízkoúčného mlieka (podľa skúseností však úplne postačujú 2 polievkové lyžice rozmiešané v 150 ml nízkoúčného mlieka). Na urýchlenie rozmiešania môžete použiť metličku, elektrický šľahač alebo shaker. Po krátkom napučaní a opätovnom premiešaní môžete nápoj konzumovať. Doplnok je vhodný aj pre diabetikov ako zvláštna výživa v rámci diétného rozpisu, ako rýchla náhrada aj pre tých, ktorí síce nemajú potrebu chudnúť, ale svoj obed jednoducho „nestíhajú“, alebo pre tých, ktorí majú problém opačný, nedarí sa im priať.

