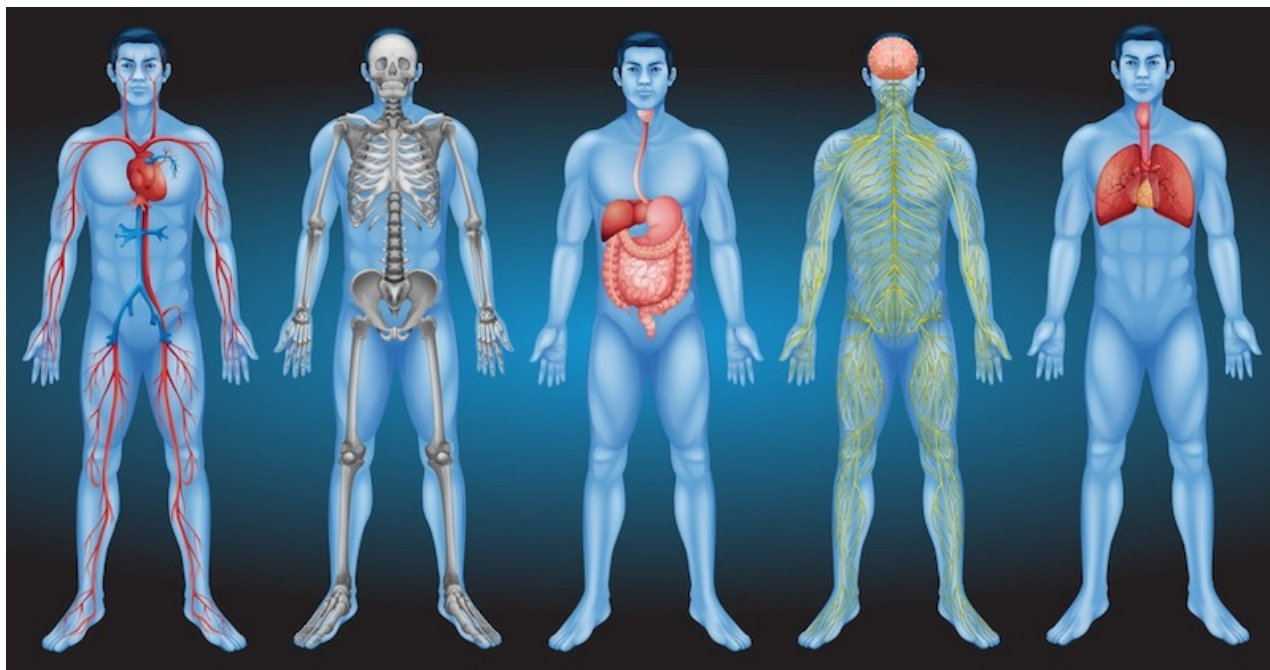


# Úžasné věci, které se dějí ve vašem těle během držení hladovky

[volnyblog.news/uzasne-veci-ktere-se-deji-ve-vasem-tele-behem-drzeni-hladovky](https://volnyblog.news/uzasne-veci-ktere-se-deji-ve-vasem-tele-behem-drzeni-hladovky)

By Jana Černeková

12. srpna 2023



9.8.2023

Celý článek si můžete poslechnout zde:



Úžasné věci, které se dějí ve vašem těle během držení hladovky

00:00

00:00

1. Úžasné věci, které se dějí ve vašem těle během držení hladovky  
5:11

Buňky našeho těla neustále rozkládají a poté recyklují své vlastní části. V roce 2016 získal Nobelovu cenu za fyziologii a medicínu Dr. Yoshinori Ohsumi z Japonska za objev mechanismů souvisejících s procesem známým jako autofagie. Většina tkání v našem těle

pravidelně nahrazuje své buňky novými. Každý orgán potřebuje na svou úplnou obnovu svůj čas. Jsou však také tkáně, které své buňky téměř nikdy nenahrazují. V tomto článku vám blíže ozřejmíme, jak objev Dr. Ohsumiho uvést do praxe.

## **Zkoumání s ohromujícím výsledkem**

---

Japonský buněčný biolog Dr. Ohsumi strávil roky výzkumem toho, jak lidské buňky recyklují svůj odpad. Tento proces je vědecky známý jako autofagie. Skládá se z řeckých slov „auto“, které znamená „sebe“ a „phagein“, které lze přeložit jako „pojídání“. Zní to trochu znepokojivě, ale tento proces vám pomáhá udržovat se v rovnováze. S pomocí lysosomů (organel zodpovědných za odbourávání biologického materiálu) dokáže vaše tělo rozkládat rozličné bílkovinné struktury a měnit je na aminokyseliny. Později toho využívá k tvorbě dalších bílkovin a nových buněk. Naše tělo dokáže využívat vlastní zásoby bílkovin uložené ve formě poškozených buněk a bakterií. Průměrný člověk zkonzumuje denně přibližně 70 gramů bílkovin, což ale na tvorbu všech nových buněk nestačí. K doplnění chybějících bílkovin je třeba využít tzv. bílkovin. „bílkovinný odpad“. Když mechanismus přirozené recyklace nefunguje, poškozené buňky a jejich složky se začnou akumulovat v těle. Tehdy nelze neutralizovat rakovinové buňky a buňky nakažené nebezpečnými bakteriemi a viry. To je také důvod, proč můžete dostat mnohé vážné nemoci.

## **Jak vyvolat autofagii**

---

Ve všech svých studiích využil Dr. Ohsumi půst na stimulaci těla k rozkladu toxických buněk a zbavení se veškerého odpadu. Když držíte hladovku, vaše buňky žijí déle a vytvářejí více energie. Vaše tělo má méně zánětů. Navíc, rozhodnete-li se omezit množství přijímaných kalorií, zvýší se ve vašem těle hladiny oxidu dusnatého – molekuly, která pomáhá detoxikovat a omlazovat tělo. Přerušovaná hladovka, sestávající ze střídání období přijímání potravy a půstu, může tělu pomoci, aby se čistilo samo. Jídlo se při ní konzumuje

například jen v určitém čase během dne, například mezi 8:00 až 16:00 hodinou. Zbytek dne se kromě čisté vody nepřijímá vůbec nic. Existují i jiné časové variace, o kterých si povíme níže. Navíc tento druh přerušované hladovky pomáhá hubnout a zrychlovat metabolismus. Přínosy zde vedené metody pro vaše zdraví jsou mnohočetné a patří mezi ně snížené riziko choroby srdeční, neurologických problémů a cukrovky, jakož i zmírňování zánětů, oxidačního stresu a krevního tlaku. Druhy půstů Existuje mnoho druhů půstu, můžete si tedy vybrat strategii, která se vám líbí, nebo která nejlépe vyhovuje vašemu životnímu stylu.

### **1. 24-hodinová hladovka**

---

Pokud se přikláníte k této metodě, měli byste si vybrat jeden den týdne, kdy nebudete jíst. Na druhé straně, je také možné dát si v pondělí v osm ráno snídani a až do osmé ráno v úterý nejíst.

---

### **2. Přerušovaná hladovka**

---

Pokud jste si vybrali tuto možnost, měli byste jeden den jíst jako obvykle a druhý den držet hladovku. Neznamená to, že byste ve dnech půstu neměli jíst vůbec. Pokud v běžný den zkonsumujete 2 000 kalorií, měli byste v den půstu toto číslo snížit na 500 kalorií.

### **3. Vynechávejte jídla**

---

Pokud jste ve světě hladovek noví a připadá vám trochu odstrašující, začněte vynechávat jídla. Obecně pro zlepšení svého metabolismu a aktivaci čistících procesů ve vašem těle vynechejte jen jedno jídlo denně. Mějte na paměti, že když jste vynechali jídlo, neměli byste se při příštím přejídat.

### **4. Omezená hladovka**

---

Omezená hladovka je druh přerušované hladovky. Chcete-li jej držet, měli byste každý den jíst jen po dobu 8 hodin dne. Další název této metody je „hladovka 16/8“, protože zbývajících 16 hodin nejíte. Pokud je pro vás tato metoda nová, vyzkoušejte méně přísný model. Ráno v osm si můžete dát snídani a večer v šest večeři. Tak budete bez jídla pouhých 14 hodin. Když si na to zvyknete, zkráťte čas, po který máte dovoleno jíst. Existuje také striktnější rozvrh 18/6, kde jídla jíte jen po dobu 6 hodin (například mezi 8:00 a 14:00 hodinou) a zbývajících 18 hodin jste bez jídla.

## 5. Hladovka o vodě

---

Když se rozhodnete pro tuto strategii, musíte si vybrat jeden den v týdnu a pít pouze vodu nebo čerstvou ovocnou šťávu bez cukru. Nejlepší doba na ni je na jaře, tuto dietu však můžete držet po celý rok. Závěr Co si o tomto objevu myslíte? Zvyknete držet hladovku, nebo byste ji po přečtení tohoto článku rádi vyzkoušeli?

ZDROJ:<https://domacaliecba.sk/uzasne-veci-ktore-sa-deju-vo-vasom-tele-pocas-drzania-hladovky/>

0 replies

### Leave a Reply

---

Want to join the discussion?

Feel free to contribute!