



NA STOPĚ NADVÁZE

Internetový občasník 3. číslo /BŘEZEN 2026

PŘIPRAVIL PRO VÁS

MUDr. MILOŠ RÝC
LÉKAŘSKÝ SUPERVIZOR
PROGRAMU MEDIDIET®

PROČ MAJÍ ŽENY V MENOPAUZE (A MUŽI V ANDROPAUZE) TENDENCI PŘIBÍRAT?

Vážení příznivci konceptu zdravého hubnutí **MEDIDIET®**,

dnes se zamyslíme nad tím, jak je možné, že dvacetiletý zpěvák s postavou jako proutek, má v šedesáti cejchu a ovarovou hlavu, zadýchává se i při chůzi z kopce a u toho všeho má vykulený voči (z úcty k ženám se omezím na přirovnání změn ve vizáži, související s věkem, pouze u mužů).



CO JE MENOPAUZA A CO ANDROPAUZA

Menopauza je přirozená fáze v životě ženy, kdy dochází k trvalému ukončení menstruačního cyklu a plodnosti, vaječníky postupně přestávají produkovat hormony estrogen a progesteron, což vede k různým tělesným i psychickým změnám. Symbolicky značí definitivní ukončení role ženy jako matky.

Andropauza (někdy označovaná jako „mužský přechod“) je období v životě muže, kdy dochází k postupnému poklesu hladiny hormonu testosteronu. Na rozdíl od menopauzy u žen nejde o náhlé ukončení plodnosti, ale o pomalý, přirozený proces stárnutí, nabádající dotyčného, aby se postupně odvrátil od libida a sexu k duchovnějším a vznešenějším cílům, vše v přípravě na smrt, či – chcete-li – odtělení.



CO JE PŘÍČINOU PŘIBÍRÁNÍ HMOTNOSTI

Ženy v menopauze a muži v andropauze často přibírají a na vině je vícero faktorů.

HORMONÁLNÍ ZMĚNY a INZULINOVÁ REZISTENCE

V menopauze klesá hladina estrogenu, což způsobuje sníženou citlivost na inzulín, s přímým negativním vlivem na regulaci chuti k jídlu, podporou ukládání tuku (nejvíce v oblasti břicha), zejména u osob s vyšším příjmem sacharidů a májících méně pohybu. U mužů slábnoucí hladina testosteronu kopíruje věrně to, co dělá slábnoucí estrogen u žen.

ZPOMALENÍ METABOLISMU

Vedle oslabení metabolismu jako celku hraje velmi výraznou roli přirozený úbytek svalové tkáně (viz obrázek kulturistů ve dvaceti a v padesáti letech), kdy platí, že méně svalů = nižší klidový energetický výdej → tělo spálí v klidu méně kalorií.

ŠPATNÉ SPANÍ

Málokterý senior (ať již faktický nebo brzy budoucí) vám řekne, že spí jak nemluvně. Chlapi laborují s prostatou a ženské zase bolí v kloubech. Oba pak mají spánkovou apnoei...

Nedostatek spánku zvyšuje hladinu stresového hormonu kortizolu, což zase zprostředkovaně vede ke zvýšení chuti k jídlu (hlavně na sladké a tučné)...

MÉNĚ POHYBU

Stárnoucímu tělu se prostě už nechce hýbat tak, jako za mlada... S věkem klesá spontánní pohybová aktivita (méně chůze, sportu), což zvyšuje riziko přibývání na váze. Souvisí to i se změnou chápání důležitosti jevů, které pro nás byly v mládí zásadního významu... například vyhrát ve fotbale proti soupeřům nebo prostou neschopností stíhat mladší ročníky, kterými je prošpikován tým našich protihráčů... « *To se na to už můžu, ve svém věku, vyprdnout* » uzavírá celou věc senior.

**JE Z TOHO CESTA VEN ?**

Ano je, i když smrt vždy nakonec zvítězí. Především je třeba si stále opakovat slova zakladatele Aikida Moriheie Ueshiby, který ve svých osmdesáti letech stále více trénoval svoje tělo a svým žákům u toho opakoval : « *Starý muž musí trénovat více a více* ».

STARCI ČI STARCI VBRZKU BUDOUCÍ SI MUSÍ DÁT DO PROGRAMU :**NORMALIZACE TĚLESNÉ HMOTNOSTI**

Poslouží čtyřfázový program MEDIDIET®.

PRAVIDELNÝ PŘÍJEM BÍLKOVIN**PO NORMALIZACI TĚLESNÉ HMOTNOSTI**

Poslouží proteinové přípravky MEDIDIET® jako nízkokalorický zdroj proteinů – tedy doživotní 4. fáze diety MEDIDIET®.

PRAVIDELNÝ SILOVÝ TRÉNINK K UDRŽENÍ SVALOVÉ HMOTY

Minimálně 2-3x týdně návštěva fitka nebo pravidelné cvičení doma (dá se hravě vymyslet i bez docházky do gymu)...

PRAVIDELNÝ KARDIO TRÉNINK K OŽIVENÍ METABOLISMU A POSÍLENÍ STÁRNOUCÍHO SRDCE

Minimálně 2-3x týdně kardio program (45 minutová rychlá chůze na čerstvém vzduchu prokládaná mírným klusem).

KVALITNÍ SPÁNEK A ZVLÁDÁNÍ STRESU

Pomůže meditace a vhodné bylinky či doplňky stravy (melatonin, ashwagandha, rodiola a další).

ZÁVĚR

Chceme-li žít plnohodnotně co nejdéle, pak je třeba začít vnímat důchod nikoliv jako moment, kdy si hepeme do křesla k televizi a u toho se budeme cpát a kynout... Důchod je tu od toho, **abychom vrátili našemu tělu péči, o kterou jsme jej celý život šidili** (a ono nám to trpělivě odpouštělo... srdce dál tlouklo i když jsme měli třicet kilo nadváhy, klouby nás nosily a mozek fungoval...). Tak s přicházejícím stářím **nezalézejme za pec, ale změňme svůj životní styl**, i když to bude bolet (doslova). **Na to nikdy není pozdě.**

MUDr. Miloš Rýc





Laboratoře HOLISTICA® jsou francouzským výrobcem vysoce kvalitních přírodních přípravků s lékařsky podloženou účinností.

MEDIDIET® A HOLISTICA®

Již několik desítek let pracujeme s přírodními přípravky ke korekci problémů spojených s menopauzou (MENOLISTICA®), respektive andropauzou (ANDROLISTICA®) od francouzských Laboratoří HOLISTICA®. Vřele je mohu doporučit (bližší : www.holistica.cz).

