

Půstem

*ke zdraví
a
štíhlé linii*



PŮSTEM KE ZDRAVÍ A ŠTÍHLÉ LINII

**Být štíhlý je přirozené, být zdravý je
normální**

Martin Hyroš

www.pustemkezdravi.cz

COPYRIGHT

Autor: Martin Hyroš

Vydal: Martin Koláček - E-knihy jedou

2013

ISBN:

978-80-87856-51-2 (epub)

978-80-87856-52-9 (mobi)

978-80-87856-53-6 (pdf)

ÚVOD – O ČEM TATO KNIHA POJEDNÁVÁ	5
SOUČASNÁ KVALITA POTRAVIN – JEDEN Z HLAVNÍCH DŮVODŮ, PROČ ZAČÍT PŮSTOVAT	6
KVALITA POTRAVIN – JAK JI SROVNAT.	6
1. OVOCE A ZELENINA	7
DUSIČNANY	7
PESTICIDY	12
2. UZENINY	17
DUSITANY V UZENINÁCH	19
TROCHU JINÝ POHLED NA ŠKODLIVOST DUSITANŮ – KTERÉ NORMY PLATÍ?	19
DALŠÍ TAJEMSTVÍ UZENIN	20
3. MASO	21
PLOŠNÉ UŽÍVÁNÍ ANTIBIOTIK	21
RŮSTOVÉ HORMONY	22
JE MASO OPRAVDU MASO?	22
JAK JE TO U NÁS S KONTROLOU MASA?	22
ZÁVĚR	23
4. PEČIVO	24
ZÁVĚR	26
NEMOCI SOUVISEJÍCÍ S VÝŽIVOU	27
NÁDOROVÁ ONEMOCNĚNÍ	27
ALERGIE	30
KARDIOVASKULÁRNÍ ONEMOCNĚNÍ	31
ATEROSKLERÓZA	31
OSTEOPORÓZA	31
METABOLICKÝ SYNDROM NEBO TAKÉ REAVENŮV SYNDROM ČI SYNDROM X.	31
CUKROVKA	32
NEMOCI Z NEDOSTATKU ŽIVIN	33
NEMOCI Z LÉČENÍ	34
ZÁVĚR	34
PŮST – HISTORIE	35
PŮST, CO TO TEDY JE?	37
PRO KOHO JE PŮST VHDNÝ?	39
PŮST JAKO NEJLEPŠÍ LÉKAŘ	40
PŮST V ČR	43
PŮST – TŘI FÁZE PŮSTU	44
1. PŘÍPRAVNÁ FÁZE	44
2. SAMOTNÝ PŮST	49
3. POPŮSTOVÉ OBDOBÍ	53
UKÁZKA JÍDELNÍČKŮ PO RŮZNĚ DLOUHÝCH PŮSTECH.	56
PŮST JAKO PROSTŘEDEK SNIŽOVÁNÍ VÁHY - BÝT ŠTÍHLÝ JE PŘIROZENÉ, BÝT ZDRAVÝ JE NORMÁLNÍ.	62
PŮST A SPORT	64
PŮST JAKO CESTA K PSYCHICKÉ POHODĚ	66
KUJI-KIRI	67
ZÁVĚR - WWW.PUSTEMKEZDRAVI.CZ	73
SEZNAM ZDROJŮ	74

ÚVOD – O ČEM TATO KNIHA POJEDNÁVÁ

Když jsem začal tuto knihu psát, měla být jen o půstu. Postupem času jsem si uvědomil, že to nestačí. Že půst je jen technika, která řeší následky konzumace nekvalitních potravin a špatného životního stylu. Většina lidí se totiž k půstu dostane až poté, co onemocní nějakou nemocí, se kterou si zdravotnictví neví rady.

Proto jsem do knihy přidal první dvě části, které pojednávají o kvalitě potravin a nemocech, které s kvalitou potravin souvisejí.

To je jedna z hlavních příčin velmi špatného stavu naší populace.

Pokud si to neuvědomíme a nezačneme proti tomu konat, půst sám o sobě stačit nebude.

Drtivá většina zdravotních problémů vzniká špatnou výživou. Cílem těchto dvou kapitol není děsit čtenáře, i když informace, které se dočtete, jsou děsivé a bohužel pravdivé. Cílem je na tyto skryté informace upozornit a ukázat prokázanou spojitost mezi kvalitou potravin a stále se zhoršujícím stavem populace v našem státě.

Jsme to, co jíme.

Třetí tematická část Vás provede půstem a vším, co s tím souvisí. Půstem, který jako jedna z mála komplexních léčebných technik, má schopnost zvrátit negativní důsledky konzumace nekvalitních potravin a špatného životního stylu.

Vždyť přece být štíhlý je přirozené, být zdravý je normální.

Současná kvalita potravin – jeden z hlavních důvodů, proč začít pěstovat

V historii lidstva najdeme spoustu období, kdy lidé neměli co jíst, kdy díky tomu jedli cokoli, co alespoň vzdáleně mohlo zasytit hlad.

Existuje ovšem pouze jedno období, kdy lidé žijí v relativním blahobytu a přesto vědomě do jídla přimíchávají jedy, které prokazatelně poškozují jejich zdraví. Bohužel v tomto období žijeme posledních 20 let.

Kvalita potravin – jak ji srovnat.

Abychom mohli objektivně srovnat kvalitu potravin, musíme jít do minulosti a podívat se na normy, které tuto oblast regulovaly dříve a nyní. To naštěstí lze. Pojďme se tedy podívat na kvalitu základních druhů potravin, které tvoří jádro našeho jídelníčku.

1. OVOCE A ZELENINA

U zeleniny a ovoce si musíme dávat pozor zejména na dvě věci.

Na dusičnany a pesticidy.

Dusičnany

Co jsou dusičnany?

Dusičnany jsou chemicky soli kyseliny dusičné (např. draselné nebo sodné soli) tvořící přirozenou součást rostlinné i živočišné hmoty (produkty metabolismu).

Dusičnany v zemědělských plodinách

Obsah dusičnanů v zemědělských plodinách závisí na řadě faktorů a vzájemné interakci jejich působení. K nejdůležitějším faktorům patří světelné poměry (intenzita a délka slunečního svitu). Zelenina ze zimní a předjarní produkce vykazuje vyšší obsahy dusičnanů než z letní sklizně. Zvýšený obsah dusičnanů v potravinách, respektive v plodinách, může mít dále svůj původ v nadměrném používání hnojiv (dusičnany jsou hlavní součástí průmyslových hnojiv) v zemědělství a v jejich nevhodné aplikaci (např. na podzim). Velké rozdíly v obsahu dusičnanů jsou i mezi jednotlivými druhy, odrůdami, popř. konzumními částmi plodin.

Možná nebezpečí pro lidský organismus

Při běžných koncentracích nepůsobí dusičnany na zdravého člověka škodlivě. Zvýšený obsah dusičnanů, popř. dusitanů je však nežádoucí. Metabolickou přeměnou dusičnanů v lidském těle totiž vznikají dusitany a ty se přeměňují dále na nitrosaminy s kancerogenními účinky. Další nebezpečí představují dusičnany u kojenců. Váží se na červené krevní barvivo hemoglobin, které má u malých dětí jinou chemickou strukturu, a blokují tak přenos kyslíku v těle. To může způsobit dýchací problémy dětí doprovázené modráním tkání – tzv. cyanóza kojenců – až udušením. *1

Jak je to nyní s proklamovanou zdravostí zeleniny a ovoce? Opravdu jsme dříve jedli ovoce a zeleninu plnou pesticidů a dusičnanů, zatímco nyní je to v pořádku?