

# 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](http://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)

<b>ÚVOD – O ČEM TATO KNIHA POJEDNÁVÁ</b>	<b>5</b>
SOUČASNÁ KVALITA POTRAVIN – JEDEN Z HLAVNÍCH DŮVODŮ, PROČ ZAČÍT PŮSTOVAT	6
KVALITA POTRAVIN – JAK JI SROVNAT.	6
<b>1. OVOCE A ZELENINA</b>	<b>7</b>
DUSIČNANY	7
PESTICIDY	12
<b>2. UZENINY</b>	<b>17</b>
DUSITANY V UZENINÁCH	19
TROCHU JINÝ POHLED NA ŠKODLIVOST DUSITANŮ – KTERÉ NORMY PLATÍ?	19
DALŠÍ TAJEMSTVÍ UZENIN	20
<b>3. MASO</b>	<b>21</b>
PLOŠNÉ UŽÍVÁNÍ ANTIBIOTIK	21
RŮSTOVÉ HORMONY	22
JE MASO OPRAVDU MASO?	22
JAK JE TO U NÁS S KONTROLOU MASA?	22
ZÁVĚR	23
<b>4. PEČIVO</b>	<b>24</b>
ZÁVĚR	26
<b>NEMOCI SOUVISEJÍCÍ S VÝŽIVOU</b>	<b>27</b>
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
<b>PŮST – HISTORIE</b>	<b>35</b>
PŮST, CO TO TEDY JE?	37
PRO KOHO JE PŮST VHODNÝ?	39
PŮST JAKO NEJLEPŠÍ LÉKAŘ	40
PŮST V ČR	43
<b>PŮST – TŘI FÁZE PŮSTU</b>	<b>44</b>
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
<b>PŮST JAKO CESTA K PSYCHICKÉ POHODĚ</b>	<b>66</b>
KUJI-KIRI	67
<b>ZÁVĚR - WWW.PUSTEMKEZDRAVI.CZ</b>	<b>73</b>
<b>SEZNAM ZDROJŮ</b>	<b>74</b>

## 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?