

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 pústovat

V historii lidstva najdeme spoustu období, kdy lidé neměli co jíst, kdy díky tomu jedli cokoliv, 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?

Na tyto otázky lze pravdivě odpovědět tím, že posoudíme normy, které platily dříve, a které platí nyní.

Limity na dusičnany v minulosti a dnes

V současné době nás oficiální média informují o tom, že limity dusičnanů „nejsou překračovány.“ Zdálo by se, že vše je v pořádku.

Pojďme se podívat, co se skrývá pod pojmem limity „nebyly překročeny“.

Za socialismu stanovovala max. možné limity „SMĚRNICE o cizorodých látkách v poživatinách, HEM-359-14.2.77“

Upravovala max. povolené množství u veškerého ovoce a zeleniny.

Po změně režimu došlo k několika změnám. Před vstupem do EU upravoval tuto oblast „Předpis č. 53/2002 Sb. Vyhláška Ministerstva zdravotnictví, kterou se stanoví chemické požadavky na zdravotní nezávadnost jednotlivých druhů potravin a potravinových surovin, podmínky použití látek přídatných, pomocných a potravních doplňků“

V současné době určuje limity EU. Jedná se o „Nařízení 1258/2011/EU“.

To upravuje max. povolené množství **pouze** u této zeleniny:

	mg.kg-1
čerstvý špenát	3500
konzervovaný, hluboce zmrazený nebo zmrazený špenát	2000
čerstvý salát hlávkový	3000 - 5000
salát typu "Iceberg"	2000 - 2500
rukola	6000 - 7000
obilné příkrmy a ostatní příkrmy určené pro kojence a malé děti	200

Zrušení limitu na dusičnany u většiny ovoce a zeleniny.

Že tam chybí např. ovoce, paprika, rajčata či brambory? Ano, je to tak. Kromě potravin ve výše uvedené tabulce limity na dusičnany nejsou určeny!

Takže si můžete běžně koupit např. brambory, u kterých je proti limitům platných za socialismu zvýšen obsah dusičnanů o 250%!

U paprik a rajčat nebyla za celý rok 2012 provedena ani jedna kontrola na obsah dusičnanů. Nikdo neví, jak velký odpad si místo zdravé zeleniny kupujete.

Zde je přehledně udělána tabulka limitů tak, jak se měnily v čase. Vidíte v ní původní, velmi přísné normy platné za socialismu (sloupec rok 1986), přes částečné uvolnění těchto norem po převratu (sloupec rok 2002) až po současnou dobu, kdy jsme v EU, a kdy byly limity většinou zrušeny a u zbytku byly masivně zvednuty (sloupec 2013).

velikost limitů / rok	1986	2002	2013
	mg.kg-1		
Kojenecká výživa na bázi zeleniny a ovoce do 4 měsíců věku	50	kategorie zrušena	200
Kojenecká výživa na bázi zeleniny a ovoce od 4 měsíců do tří let věku	100	70 - 200	200
Listová zelenina (špenát, salát apod.)	1000	1000 - 3500	3000 - 5000
Kořenová zelenina (mrkev, petržel, celer, ředkvička, řepa apod.)	500	700 - 1500	limit nestanoven
Košťálová zelenina (kapusta, zelí, květák, kedlubny)	600	700	limit nestanoven
Lusková zelenina (hrách, fazole, bob)	300	400	limit nestanoven
Plodová zelenina (paprika, rajčata, okurky)	200	400	limit nestanoven
Cibulová zelenina - česnek	200	700	limit nestanoven
Cibulová zelenina - cibule, pór	100	700	limit nestanoven
Brambory	200	300 - 500	limit nestanoven

Z výše uvedeného je patrné, že vše je podřízeno co nejvyšším výnosům, tedy masivnímu používání hnojiv. Jde o peníze, zdraví populace nikoho nezajímá.

Kontrola obsahu dusičnanů

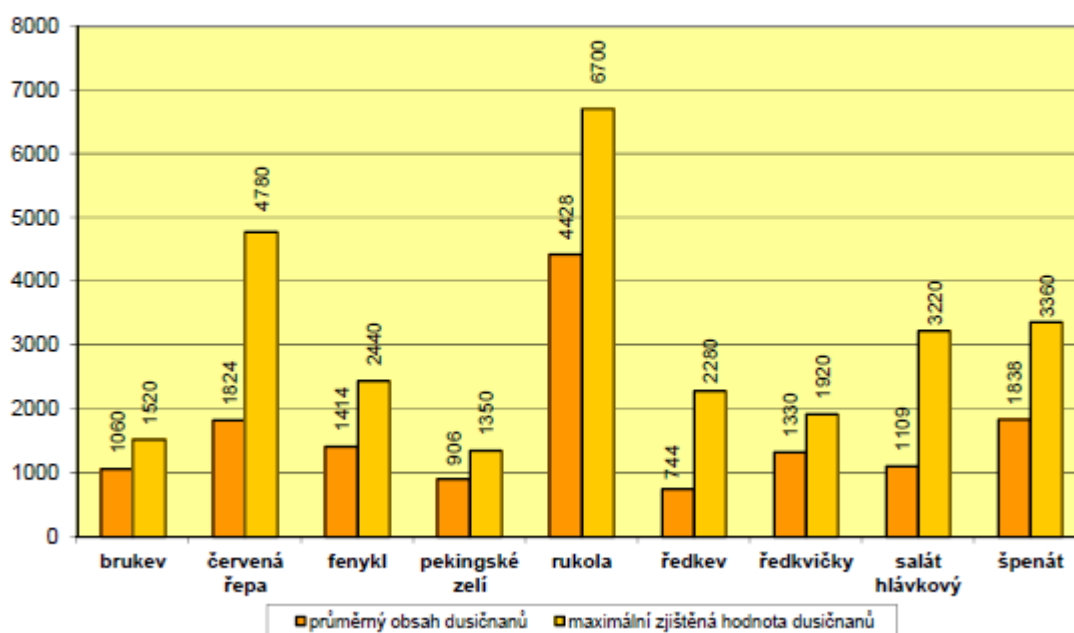
Kontrolu obsahu dusičnanů má v České republice na starosti Státní zemědělská a potravinářská inspekce. Vzhledem k faktickému zrušení limitů nepřekvapí, že se kontrola v podstatě neprovádí.

Za celý rok 2012 Státní zemědělská a potravinářská inspekce kontrolovala pouze 99 vzorků zeleniny!

Ve všech vzorcích byly dusičnany zjištěny. *2

Jaké byly výsledky u jednotlivých druhů zeleniny, se můžete podívat v následující tabulce:

Graf 9: Průměrný obsah a maximální zjištěná hodnota dusičnanů v jednotlivých druzích zeleniny v roce 2012 (hodnoty v mg.kg⁻¹)



Zelenina s takovým obsahem dusičnanů by se před rokem 1989 vůbec nemohla prodávat.

Shrnutí:

U většiny ovoce a zeleniny nejsou limity vůbec stanoveny.

Limity byly proti roku 1986 několikanásobně zvednuty.

Původní normy platné za socialismu jsou běžně překračovány o stovky procent.

Fakticky se přestaly důsledně kontrolovat - za celý rok 2012 se kontrolovalo pouze 99 vzorků zeleniny.

Nekontrolují se základní druhy zeleniny, jako jsou papriky a rajčata.