

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

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. Pojdme 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. Vážou 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 potravinách, 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

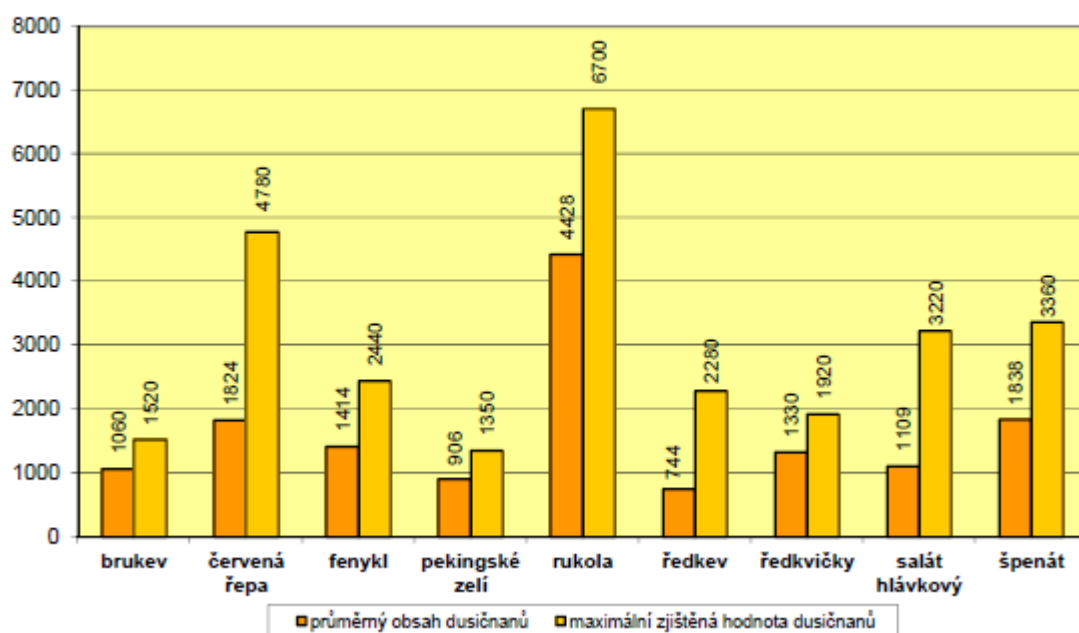
Kontrolu obsahu dusičnanů má v České republice na starosti Státní zemědělská a potravinářská inspekce. Vzhledem k faktickému zrušení limitů nepřekvapí, že se kontrola v podstatě neprovádí.

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 $\text{mg} \cdot \text{kg}^{-1}$)



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 dusičnany kontrolovat - za celý rok 2012 se kontrolovalo pouze 99 vzorků zeleniny.

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

Pesticidy

jsou přípravky a prostředky určené k tlumení a hubení rostlinných a živočišných škůdců a k ochraně rostlin, skladových zásob, technických produktů, bytů a domů. Používají se na 95 procentech zemědělské půdy.

Zdravotní hledisko

Pesticidům, popř. jejich nebezpečnějším produktům rozpadu (ať už ve vnějším prostředí nebo v organismu) bylo v lidském těle prokázáno toxické a hormonální působení, některé jsou podezřelé z karcinogenity (rakovina), teratogenity (poškození lidského plodu) a mutagenity (poškození genetického materiálu), způsobují neplodnost.

Obzvláště zranitelnou skupinou jsou děti. Znepokojivé důkazy o toxicitě pesticidů u dětí vychází z dlouhodobých studií sledujících účinky insekticidů (pesticid používaný proti hmyzu), známých jako organofosfáty. (Organofosfáty jsou základem mnoha insekticidů, herbicidů a nervově paralytických chemických zbraní.)

Bylo prokázáno, že při vystavení těmto chemikáliím i při velmi nízkých expozicích dochází u dětí k poškození nervové soustavy, což může mít i vliv na vývoj mozku.

Pesticidy v potravinách v ČR

Pesticidů je cca 800 druhů a testy se provádí na cca. 400 z nich.

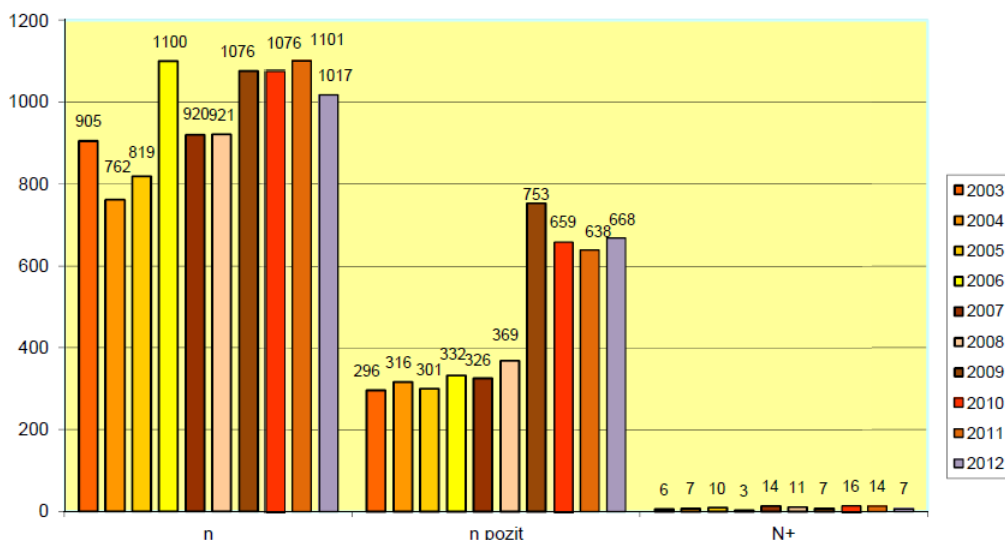
Tedy zhruba na 50% druhů pesticidů se vůbec netestuje.

Přesto byly pesticidy nalezeny u cca 70% testovaných potravin. Pokud by se testovalo na přítomnost všech pesticidů, zřejmě by se nenašla zelenina a ovoce, která by v sobě neobsahovala mix pesticidů.

Výsledky kontroly pesticidů

Jak dopadly kontroly na pesticidy, se můžete podívat v níže uvedené tabulce „Tabulka Zjištěné nálezy reziduí pesticidů v rámci monitoringu CL v potravinách v letech 2003 – 2012“

Graf 2: Zjištěné nálezy reziduí pesticidů v rámci monitoringu CL v potravinách v letech 2003 - 2012



V roce 2012 bylo odebráno 1017 vzorků na stanovení přítomnosti reziduí pesticidů, u kterých bylo provedeno celkem 379 927 rozborů. Rozsah sledovaných pesticidů včetně jejich metabolitů byl 405 (tab. č. 2).

Tabulka 2: Monitoring reziduí pesticidů v letech 2004 - 2012

	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Celkový počet vzorků	762	819	1100	920	921	1076	1076	1101	1017
Počet sledovaných pesticidů (včetně jednotlivých metabolitů zahrnutých do definice pesticidů)	145	150	184	184	338	309	309	371	405
Počet analýz	70 409	88 078	125 265	93 169	138 490	298 765	333 181	358 065	379 927
Počet vzorků s pozitivním nálezem	316	301	332	326	369	753	659	638	668
Počet vzorků s nadlimitním nálezem	7	10	3	14	11	7	16	14	7

Pesticidy v ovoci – koktejlový efekt

Málo známý je efekt užití více druhů pesticidů najednou (tzv. koktejlový efekt). Většina potravin obsahuje více pesticidů a je velmi pravděpodobné, že jednotlivé chemikálie spolu reagují.

Víme, že každý pesticid má negativní účinky na lidský organismus. Co se ale stane, pokud tyto pesticidy smícháme? S největší pravděpodobností dostaneme velmi toxický koktejl, který velmi negativně ovlivňuje naše zdraví.

Zde jsou konkrétní čísla za rok 2012 u ovoce.

Za účelem stanovení reziduí pesticidů bylo odebráno celkem 276 vzorků čerstvého ovoce. U více než 80 % odebraných vzorků čerstvého ovoce byla přítomnost rezidua detekována.

Celkový počet vzorků s 1 nálezem	14
Celkový počet vzorků s více než 1 nálezem	214
Počet vzorků se 2 nálezy	35
Počet vzorků se 3 nálezy	39
Počet vzorků se 4 nálezy	40
Počet vzorků s 5 nálezy	31
Počet vzorků s 6 nálezy	21
Počet vzorků se 7 nálezy	18
Počet vzorků s 8 nálezy	9
Počet vzorků s 9 nálezy	7
Počet vzorků s 10 a více nálezy	14

Z celkového počtu 276 vzorků obsahovalo 77% vzorků 2 a více druhů pesticidů.

36% vzorků obsahovalo 5 a více druhů pesticidů.

Při faktu, že na 50% druhů pesticidů se vůbec netestuje, se jedná o alarmující čísla. Co tento toxický mix dělá s naším zdravím, nikdo neví.

Pesticidy v zelenině

V souladu s požadavky nařízení Komise (EU) č. 1274/2011 byla v roce 2012 přítomnost reziduí pesticidů hodnocena u celkem 461 vzorků čerstvé zeleniny.

V 5 případech byla překročena hodnota maximálního reziduálního limitu. Jednalo se o vzorky cibule původem z ČR, hrachových lusků ze Španělska, kapusty kadeřavé původem z Polska, papriky z Maďarska a špenátu z ČR. V cibuli bylo detekováno nadlimitní množství účinné látky chlorpyrifos, v hrachových luscích účinná látka methiocarb, v kapustě kadeřavé účinná látka carbendazim, v paprice účinná látka methomyl a ve špenátu účinná látka azoxystrobin

Dobrá zpráva je ta, že limity se neustále snižují. Ta špatná je ta, že je to proto, že se teprve až nyní začíná zjišťovat, jak nebezpečné jsou i malé dávky pesticidů.

Jinými slovy, to že nebyl překročen limit, neznamená, že je potrava zdravá. Podle historie nastavení výše limitů to spíše znamená jediné. Že se potravinářskému a chemickému průmyslu stále daří do jisté míry bagatelizovat zdravotní rizika používání pesticidů.

Pojďme si to ukázat na konkrétních případech.

Dvě nejznámější kauzy jsou kauza pesticidu DDT a kauza s pesticidem DBCP hojně používaným na banánových plantážích.

V 70. letech minulého století chemický průmysl nabídl zemědělství pesticid DDT. Ten dokázal hubit škůdce, zamezoval plísním, zvyšoval úrodu a tím i zisky. Začal se plošně používat. Velmi rychle se přišlo na to, že je toxický, poškozuje hormonální systém, způsobuje snížení plodnosti a naopak zvyšuje riziko vzniku rakoviny. Pesticidy se navíc hromadí v tkáních živočichů (bioakumulace).

Proto byl již v 70. letech zakázán. Přesto, i po 40 letech zákazu používání, je stále detekován v potravinách a poté, co je sníme i v nás samotných.

Byl nahrazen jinými pesticidy, u kterých zdravotní závadnost nebyla ještě prokázána. A to je velmi důležité. Pesticidy jsou nasazovány, aniž by byla prokázána jejich zdravotní nezávadnost, naopak se musí prokazovat jejich zdravotní závadnost! Když jde o zisky, zdraví populace musí jít stranou.

Ukážeme si to na příkladu pesticidu DBCP.

Pesticid DBCP byl používán na banánových plantážích. Platí u něj to, co u DDT. Tisíce dělníků díky němu bylo neplodných. V 70. letech byl proto nahrazen pesticidem Temik. Tento pesticid byl zakázán v EU od roku 2003 – po té, co se opět prokázala jeho zdravotní závadnost.

Jinými slovy, vypadá to, že se používají takové pesticidy, u kterých zatím nebyly prokázány zdraví poškozující účinky. Až se prokáží, tak se nahradí dalším, když se i u něj prokáží, tak se nahradí dalším a dalším...

Banánové plantáže dnes

Jak je to nyní s pesticidy při pěstování banánů? Trsy banánů se ještě na stonku balí do sáčků napuštěných insekticidy (ochrana proti hmyzu). Ručně se na rostliny aplikují během růstu banánů herbicidy (proti konkurenčním rostlinám) a nematicidy (proti červům). Po zabalení do krabic se také ručně aplikují fungicidy (proti houbám a plísním). Všechny zmíněné druhy pesticidů se aplikují také letadly na celou plochu plantáže. *4

Dobrou chuť u takto „zdravého“ ovoce.

Na téma pesticidů by šla napsat celá kniha. Je dobré tuto problematiku nepodceňovat. Pesticidy jsou pro naše zdraví extrémně nebezpečné.

