

OBSAH

PŘEDMLUVA ... 9

Méně je více ... 9

Slovo úvodem ... 9

Co chceme touto knihou říct ... 11

Správné ve správnou dobu ... 13

Kapitola 1

NA STOPĚ PRAMENE MLÁDÍ ... 14

Tři sloupy zdravotní prevence ... 14

Být zdravý, zůstat zdravý – nasměrování k prevenci ... 15

První sloup – pohyb /16/ Interview s prof. Neeserem /18/

Druhý sloup – správný životní styl /19/ Interview s prof. Winterem /24/ Třetí sloup – zdravá strava /25/ Interview s dr. Manteovou /28/

Kapitola 2

PŘERUŠOVANÝ PŮST MÍSTO PŮSTU – ŠETRná CESTA ... 31

Jíst zdravě je dobré – přerušovaný půst je lepší ... 31

Poplach ve střevě – když je střevo zahlceno bílkovinami a tuky ... 32

Přítel a někdy také nepřítel – proteiny /33/ V podezření – transtuky /34/

Když jsou potraviny toxické – jedy v potravě ... 37

Dozor nad potravinami – přísná kontrola, nebo bezzubý tygr? /38/ Problémové látky v potravinách /38/ Glyfosát – zabijácký pesticid /39/ Skrytá nemoc – nesnášenlivost na doplňkové látky /41/ B jako bio, tedy lepší! Je biopotravina tím, čím se jeví? /42/

Váš osobní test škodlivin ... 44

Toxický škrob – acrylamid /44/ Nebezpečná přeměna – nitrát/nitrit (dusičnan/dusitan) /46/ Grilování s rizikem

– benzopyren /47/ Škodlivý povlak – plíseň /48/ Jedovatý koktejl ze zemědělské produkce – pesticidy /49/ Olovo v těle – těžké kovy /52/

Prerušovaný půst: nejdůležitější otázky a odpovědi ... 53

Kapitola 3

VÁHOVÁ SPIRÁLA A JEJÍ PŘÍČINY... 57

Váhová past evoluce... 57

Plný plyn nebo úsporný režim – co mají hormony společného s hladem /58/ Hormon hladu ghrelin /58/ Nadváha kvůli trápení a stresu /59/ Ghrelin a tělesná výška /60/ Leptin – hormon, který „tlumí hlad“ /60/ Interview s dr. Gruberem /63/ Pohlavní hormon – estrogen /65/ Hormon dobré nálady – serotonin /68/ Interview s dr. Zdenkou Badalovou /75/ Váš osobní test štěstí /77/ Kortizol – hormon stresu /80/

Kapitola 4

ČELIT CHTIVOSTI – JÍST, ANIŽ BYCHOM ZTRATILI KONTROLU NAD JÍDLEM ... 86

Atak žravosti po hladovění – začarovaný kruh ... 87

Boj proti splašeným kilogramům – budeme po prerušovaném půstu šťastnější? ... 88

Prerušovaný půst – co se děje v biochemické rovině ... 89

Chuťovky – faktory při velkém hladu ... 91

Tělesně podmíněný vlčí hlad /92/ Psychicky podmíněný vlčí hlad /92/ Glutamát – chemické dochucovadlo /93/ Interview s prof. Fritschem /94/

Kapitola 5

PRO LEPŠÍ ZDRAVÍ A POHODU – JÍST V URČITÉM ČASOVÉM INTERVALU ... 98

Lepší detoxikace při prerušovaném půstu ... 98

Kladné účinky prerušovaného půstu na organismus ... 99

Je-li zdravé střevo, raduje se kůže – vliv přerušovaného půstu na střevo a pokožku /100/ Půstem proti rakovině – nechat nádor vyhladovět /100/

Zintenzivnění výkonu – o prospěchu a účinku minimální stravy ... 102

Kapitola 6

OD VÍCE K MÉNĚ: CESTA KE ZMĚNĚ ... 105

Jíme zdravě – rozdíl je v nakupování ... 106

Úklid střeva pomocí vláknin ... 107

Interview s dr. Burkhardem Schutzem /108/

Voda – pramen života ... 114

Sůl, bílé zlato ... 116

Fosfáty – problematičtí všeumělci ... 118

Tipy pro snížení příjmu fosfátů ... /119/

Kapitola 7

PRAKTICKÁ ČÁST: TAKTO SE VÁM PŘERUŠOVANÝ PŮST PODAŘÍ ... 120

V jakém rytmu se máme postit? ... 121

Večer zůstane kuchyně studená a prázdná ... 123

Příběhy, které vám dodají odvahu ... 125

Víra v sebe sama mi dala sílu vydržet /125/ Bez změny jídelníčku by moje dcera neměla šanci /126/ Nová kvalita života díky přerušovanému půstu /127/

Kapitola 8

OD PŘERUŠOVANÉHO PŮSTU K PŮSTU ... 128

Co vlastně půst přesně je /129/ Půst není hladovění /130/

Půst – velký úklid v těle ... 129

Pročištění – odstruskování /130/ Odkyselení /131/

Nejrůznější postní kúry ... 132

Příklad jednotýdenního půstu ... 134

Božská síla uvnitř duše ... 135

Kapitola 9

PŘI PŮSTU ZAMĚSTNAT MYSL I DUŠI ... 137

Léčivá síla představivosti – mentální techniky ... 137

Pochopení vlastní mysli pomocí meditace /138/

Klid a vnitřní vyrovnanost – uvolňovací techniky ... 139

Formule pro větší vnitřní vyrovnanost – autogenní trénink

/140/ Napětím k většímu uvolnění – progresivní relaxace

svalů /140/ Dýcháním proti bolesti: dechová cvičení /141/

Jóga – sjednocení těla a duše /142/ Qi gong: čínské cvi-

čení /146/