

Obsah

Úvod	13
Podpora detoxikace a civilizační nemoci	15
Jak jsme hladověli	17
Světový rekord v půstu	24
Toxické látky v organismu a jejich příznaky	26
Projevy toxických látek	40
Půst očima vědy	42
Pozitivní účinky omezení kalorií u zvířat	45
Nemoci a půst u zvířat	46
Půst, krátkodobé omezení kalorií a jeho prokázané zdravotní účinky	50
Hubnutí	50
Cukrovka	53
Zdroj energie	54
Rezistence vůči stresu	55
Rakovina	55
Nemoci srdce a cév	57
Mozek	58
Půst a emoce	59
Dlouhověkost	60
Metabolismus	62
Trávicí trakt a střevo	62
Antioxidanty, imunita a zánět	63
Kosti	64

Některé zajímavé studie s omezením kalorií	66
Změny v metabolismu při omezení jídla	69
Stadia půstu.....	69
Fyziologická adaptace na hladovění	70
Metabolická adaptace na krátkou dobu půstu	72
Adaptace na prodloužený půst.....	72
Růstový hormon a IGF-1.....	73
Změny elektrolytů během prodlouženého hladovění.....	76
Zpomalení metabolismu – půst a klidový energetický výdej.....	79
Méně jezte, více se hýbejte?.....	82
Hormon stárnutí.....	84
Příliš mnoho jídla.....	86
Ketony – zdroj energie a signální molekula.....	88
Ketogenní strava.....	91
Proč se nebát půstu a vynechávání jídla.....	93
První mýtus: Půst je nezdravý a nevědecký.....	94
Druhý mýtus: Máme jíst několikrát denně.....	96
Třetí mýtus: Půst či krátkodobé omezení kalorií způsobuje zpomalení metabolismu a efekt hladovění.	98
Čtvrtý mýtus: Menší porce několikrát během dne snižují hlad, půst naopak hlad zvyšuje.....	100
Pátý mýtus: Menší porce jídla několikrát denně stabilizují krevní cukr.....	102
Šestý mýtus: Půst a krátkodobé omezení kalorií způsobuje odbourávání svalové hmoty a kostí.	104
Sedmý mýtus: Vynechání snídaně je nezdravé.	107
Osmý mýtus: Půst nezdravě zvyšuje kortizol.	108
Devátý mýtus: U půstu není vhodné cvičení, protože jste unavení.....	109
Desátý mýtus: Půst způsobuje velký hlad, poruchy příjmu potravy nebo přejídání po skončení období hladu.....	110
Půsty a ženy *.....	112

Kdy je nutná podpora detoxikace	115
Kdy detoxikace vhodná není.....	117
Strava a její hlavní zásady	119
Vyvážená strava mezi půsty a detoxikačními programy	119
Nízkosacharidová strava s omezením obilovin.....	120
Zaměřte se na kvalitní stravu.....	123
Základní pravidla správného stravování	123
Sacharidy.....	124
Ovoce	125
Sladidla.....	125
Co nejméně obilovin.....	125
Zdravé tuky	126
Kvalitní bílkoviny	128
Koření	130
Probiotické, prebiotické a fermentované potraviny.....	130
Jezte denně zeleninu	133
Mořské řasy	134
Vhodné a nevhodné potraviny	136
Co pít a proč	139
Hydratace.....	140
Voda	141
Vývary	142
Bylinné čaje	143
Kofeinové nápoje	144
Jablečný ocet.....	147
Citronová voda.....	147
Nápoje zdravé, ale nevhodné pro čistý nekalorický půst ...	147
Nevhodné nápoje	148
Kdy jíst?	150
Jídlo během dne vs. jídlo večer	151
Nepravidelná strava	152
Jak rychle jíme	154
Možné nepříznivé účinky během půstu či omezení kalorického příjmu	156

Detoxikační příznaky	157
Zácpa	160
Pálení žáhy	162
Bolest hlavy a nauzea	162
Kručení v břiše.....	163
Závratě a slabost.....	163
Křeče.....	163
Špatně od žaludku, pocit slabosti.....	163
Únava.....	164
Zvýšený cukr při půstu.....	164
Hlad	164
Tipy na snížení hladu u půstu	167
Odbourávání svalů	169
Devět základních pravidel půstu a omezení kalorií.....	170
1. Motivace.....	170
2. Vyvážená strava	170
3. Příjemný pocit s mírným odříkáním.....	171
4. Pitný režim a kofein	172
5. Zdravé tlusté střevo.....	172
6. Přerušování půstu.....	173
7. Pohyb.....	173
8. Relaxace a spánek.....	173
9. Další opatření.....	174
Dýchání a relaxace	175
Hluboké dýchání.....	175
Zenová dechová meditace	176
Progresivní svalová relaxace (PSR).....	177
Relaxace bez napětí	179
Otužování	181
Sauna	181
Sprchování studenou vodou	184
Kryoterapie	184
Čerstvý vzduch a pobyt venku	185
Koupele a hydroterapie	185

Cvičení a pohyb	188
16/8 a další druhy časově ohraničeného půstu.....	192
Delší půst (24 hodin a déle)	192
Aromaterapie	193
Druhy půstu a kalorické restriktce	195
Kalorická restriktce (KR)	195
Časově omezený půst (IF).....	196
Strava imitující půst (periodický půst)	198
Dlouhodobější půst	199
Časově ohraničené půsty – praktický návod	201
Půst 5:2	201
Půst 16 hodin 2× týdně, nebo 24 hodin 1× týdně	203
Příprava na delší půst.....	204
Třítýdenní program s přípravou	206
Příprava.....	208
První týden	217
Strava – vhodné a nevhodné potraviny.....	217
Potraviny během 1.–3. týdne programu	218
Jídelníček během ozdravného programu.....	221
Časové omezení, kdy jíte.....	222
Pitný režim	222
Doporučená ranní rutina.....	224
Pohyb	226
Dechové cvičení a masáž	227
Otužování, sauna	228
Stolice	228
Doporučená večerní rutina.....	229
Recepty týdne.....	230
Druhý týden.....	232
Denní režim.....	232
Prohloubení detoxu během 2. týdne	233
Zpřísnění stravovacího režimu	234
Časové omezení, kdy jíte bez dalšího omezení živin.....	235
Recept týdne	237

Třetí týden.....	239
Denní režim.....	240
Prohloubení či zmírnění detoxu v 3. týdnu.....	241
Vyvážený stravovací režim.....	241
Časový interval, kdy jíte bez dalšího omezení živin	242
Recepty týdne.....	243
Doplňky, byliny a čaje.....	245
Přechod na běžnou stravu	247
Koncept třídenního detoxu pro pokročilé.....	248
Proč krátkodobě a opakovaně omezit jídlo.....	250
Reference.....	253
Abecední rejstřík.....	261