

Tučné David Frej superpotraviny a oleje



ĚMINENT

David Frej v nakladatelství Eminent

ÁJURVÉDA

ÁJURVÉDSKÉ RECEPTY PRO ZDRAVÍ

BIOLOGICKÉ HODINY

DETOXIKACE LÉČIVÝMI OLEJI

ŠŤÁVY A MÍCHANÉ NÁPOJE Z PŘÍRODY

ZÁNĚT - SKRYTÝ ZABIJÁK

ZDRAVÉ STŘEVO

Doporučené internetové adresy

WWW.EMINENT.CZ

WWW.REGENERACE.CZ

WWW.SPAGYRIA.CZ

WWW.DR.FREJ.CZ

WWW.SKRYTY-ZABIJAK.CZ



facebook.com/Nakladatelstvi.Eminent

TUČNÉ



SUPERPOTRAVINY
A OLEJE

Tuto knihu věnuji své rodině.

AUTOR

DAVID FREJ

TUČNÉ SUPERPOTRAVINY A OLEJE



Skutečný význam cholesterolu
Prospěšné máslo, maso, kakao a kokosový olej
Magie tuků omega 3 – 6 – 9
Nebezpečí nízkotučné stravy

E M I N E N T

2 0 1 6

Obsah

| | |
|-----------|----|
| Úvod..... | 13 |
|-----------|----|

I. TUKY – ZÁKLAD ZDRAVÍ

| | |
|--|-----------|
| 1. Zdravé a škodlivé tuky | 18 |
| Tuky – základní živina | 22 |
| Zdravé a škodlivé tuky | 23 |
| Test na mastné kyseliny (zdravé omega-3 tuky) | 26 |
| Nejškodlivější látka všech dob | 27 |
| Nasyčené tuky | 28 |
| Polynenasycené tuky..... | 30 |
| Zdraví prospěšná omega-6 mastná kyselina..... | 34 |
| Omega-3 mastné kyseliny | 34 |
| Omega-9 mastné kyseliny | 40 |
| 2. Tuký a cholesterol v otázkách a odpovědích | 43 |
| První mýtus: Optimální je nízkotučná strava..... | 43 |
| Druhý mýtus: Cholesterol je rizikový faktor nemocí srdce a cév. Potraviny bez cholesterolu jsou zdravé..... | 45 |
| Třetí mýtus: Sacharidy jsou základní živina nutná pro život..... | 48 |
| Čtvrtý mýtus: Maso, vejce a sádlo bychom měli omezit a nahradit rostlinnými oleji a margaríny..... | 49 |
| Pátý mýtus: Nasyčené tuky zvyšují hladinu škodlivého cholesterolu a riziko nemocí srdce..... | 52 |
| Šestý mýtus: Tuký způsobují obezitu a cukrovku..... | 54 |
| Sedmý mýtus: Vegani a vegetariáni jsou zdravější. | 56 |

| | |
|--|----|
| 3. Kdybych byl král, pil bych jen tuk | 57 |
| Sběrači, lovci a zemědělci | 58 |
| Olivový jih..... | 59 |
| Masový sever: pach masa, vlčí hlad a přejídání | 61 |
| Invaze cukru | 64 |
| 4. Boj proti tukům – největší omyl | 66 |
| To jsou paradoxy | 68 |
| Nasycené tuky v jídle nejsou nebezpečné..... | 72 |
| Lidský experiment | 76 |

II. MASO, MÁSLA A CHOLESTEROLOVÁ HYSTERIE

| | |
|--|-----|
| 5. Pravěká strava | 80 |
| Opice jedí maso | 80 |
| 6. Maso – škodí, nebo prospívá? | 83 |
| Proč jíst maso, vejce a kokosový olej..... | 83 |
| Rok života jen na mase | 85 |
| Když cukr nahradíme tukem..... | 87 |
| Uzeniny zvyšují riziko rakoviny stejně jako kouření..... | 88 |
| Mýtus o zdravějším drůbežím mase..... | 90 |
| 7. Mléčné výrobky – škodí, nebo ne? | 91 |
| Mléčné výrobky: proč NE | 91 |
| Mléčné výrobky: proč ANO..... | 94 |
| 8. Vegetariánství versus maso | 99 |
| Jsme anatomicky všežravci, nebo vegetariáni? | 100 |
| Jsou zdravější vegetariáni, nebo ti, co jedí maso? | 101 |
| 9. Cholesterolová hysterie | 107 |
| Vězni cholesterolové teorie..... | 107 |
| Vyšší cholesterol prodlužuje život..... | 108 |
| Kornatění tepen a cholesterol..... | 110 |
| Hodný a zlý cholesterol neexistují | 112 |
| Cholesterol je jen jeden z rizikových faktorů | 113 |

| | |
|---|------------|
| Vysoký cholesterol chrání před infekcemi a rakovinou | 114 |
| Strava přímo neovlivňuje hodnoty cholesterolu v krvi.... | 115 |
| Statiny – nejvýdělečnější léky všech dob..... | 117 |
| Je rostlinný cholesterol zdravý?..... | 120 |
| Nejen léky na cholesterol..... | 120 |
| 10. Civilizační nemoci moderního věku..... | 122 |
| Tuky proti nemocem..... | 124 |
| Nemoci srdce | 125 |
| Zdravý mozek | 126 |
| Metabolický syndrom..... | 128 |
| Cukrovka..... | 129 |
| Strava a cukrovka..... | 130 |
| Omezení sacharidů a zvýšení tuků jako řešení..... | 132 |
| Nadváha..... | 133 |
| Tuky versus cukry ve studiích | 134 |
| Nízkotučná strava není cesta ke zhubnutí..... | 135 |
| Hubnutí s tuky..... | 136 |
| Rakovina..... | 139 |

III. TUČNÉ SUPERPOTRAVINY

| | |
|---|------------|
| 11. Strava se zdravými tuky | 142 |
| Test: Máte omezit sacharidy a cukry?..... | 143 |
| Zásady správného stravování | 147 |
| Co tedy jíst?..... | 150 |
| Pravidlo 1: Zdravé tuky | 150 |
| Pravidlo 2: Dvakrát týdně rybu..... | 152 |
| Pravidlo 3: Kvalitní bílkoviny..... | 153 |
| Pravidlo 4: Omezte sacharidy, hlavně cukr a lepek | 156 |
| Pravidlo 5: Denně zeleninu | 159 |
| Pravidlo 6: Zelené potraviny, řasy a koření | 161 |
| Pravidlo 7: Fermentované potraviny..... | 163 |
| Kombinování potravin | 163 |
| Pitný režim..... | 164 |

| | |
|--|------------|
| 12. Superpotravin y s tukem | 166 |
| Olivy a olivov ý olej..... | 166 |
| Olivov ý olej..... | 167 |
| Hořká ĉokoláda a kakao | 170 |
| Sardinky, losos a další ryby..... | 174 |
| Vejce..... | 180 |
| Šruha zelná (<i>Portulaca oleracea</i>)..... | 182 |
| Zvěřina a maso z pastvin..... | 184 |
| Tofu, tempeh a luštěnin y..... | 187 |
| Máslo a ghí | 190 |
| Máslo..... | 190 |
| Ghí (přepuštěné máslo) | 193 |
| Kefír | 195 |
| Avokádo | 198 |
| Kokosov ý olej | 200 |
| Ořechy a semínka | 205 |
| Zázračn ý ořešák | 206 |
| Další ořechy | 207 |
| Chia semínka | 209 |
| Lněné semínko | 210 |
| Další semínka | 211 |

IV. TUKY JAKO SOUČÁST ZDRAVÉHO ŽIVOTA

| | |
|---|------------|
| 13. Denní režim pro zdraví | 214 |
| Hlavní principy zdravého denního režimu..... | 215 |
| 14. Spánek, detoxikace, pohyb, protistresové techniky a relaxace | 225 |
| Spánek | 225 |
| Doporučení pro správn ý spánek | 226 |
| Detoxikace | 228 |
| Detoxikační den | 229 |
| Smoothie a zeleninové šťávy | 230 |

| | |
|---|------------|
| Pohyb mírný, nikoliv intenzivní..... | 232 |
| Fyzická výdrž bez cukrů | 232 |
| Pohyb pro zdraví | 234 |
| Ranní energetické protahovací cvičení | 235 |
| Stres a zdraví | 237 |
| Relaxační techniky a snížení stresu | 238 |
| Jóga..... | 242 |
| 15. Když strava nestačí... .. | 243 |
| 16. Rostlinné oleje a tuky v kuchyni..... | 253 |
| Nejméně zdravé oleje | 253 |
| Zdravé tuky | 254 |
| Živočišné tuky | 256 |
| Jak zvolit vhodný olej..... | 257 |
| Stabilita olejů..... | 260 |
| Skladování | 262 |
| 17. Recepty | 264 |
| Příklady zdravě tučné stravy s nižším množstvím sacharidů..... | 264 |
| Abecední seznam receptů..... | 268 |
| Recepty | 269 |
| Kokosový jogurt s chia semínky a mandlemi..... | 269 |
| Avokádová čokoládová pěna | 269 |
| Zapečená jáhlová kaše s jahodami..... | 269 |
| Avokádový tataráček..... | 270 |
| Restované avokádo s piniovými oříšky | 270 |
| Grilované plátky z cukety s rukolou a piniovými oříšky.... | 270 |
| Pomazánka ze sardinek | 271 |
| Vývar z ryb | 271 |
| Vývar z hovězích morkových kostí..... | 272 |
| Polévka z mungo dálu..... | 272 |
| Letní zeleninová polévka | 273 |
| Grilovaný filet z candáta na citronovém koření, se semínky a ořechy, zelenina pečená na ghí v alobalu..... | 273 |
| Dušené jelení maso s mandlemi..... | 274 |
| Losos pečený v alobalu | 274 |

| | |
|---|------------|
| Plněný patizon zapečený se sýrem fontina..... | 275 |
| Cuketová omeleta s čerstvým koriandrem..... | 275 |
| Dušená kapusta s batáty | 276 |
| Bezlepkové těstoviny s omáčkou z dýně, parmezánem a semínky..... | 276 |
| Míchaný listový salát s vlaškými ořechy..... | 277 |
| Salát mesclun | 277 |
| Salát z quinoj..... | 278 |
| Zapečené ovoce s mandlovou drobenkou..... | 278 |
| Ovocný špaldový koláč | 278 |
| Čokoládové sušenky bez lepku | 279 |
| Nepečené sladké kostky..... | 279 |
| Kakaové smoothie s mandlemi a avokádem | 279 |
| Tukové smoothie | 280 |
| Bílkovinné smoothie | 280 |
| Kokosové čatní..... | 280 |
| Máslo s olivovým olejem..... | 280 |
| Domácí zdravá majonéza | 281 |
| Bylinkový olej | 281 |
| | |
| Literatura | 282 |
| | |
| Abecední rejstřík..... | 292 |



Navštivte naše webové stránky

Nakladatelství Eminent vydává knihy z mnoha oborů a oblastí, mezi které patří alternativní medicína, mezilidské vztahy, esoterická a duchovní literatura, průvodce, literatura faktu a umění, psychotronika a zdravý životní styl.

Na našich webových stránkách získáte:

- *přehled novinek*
- *informace o aktualitách a setkáních s autory*
- *speciální výhodnou nabídku:*

4 knihy za cenu 2

*Nakladatelství Eminent
děkuje MUDr. Petru Sedláčkovi
za cenné připomínky a odbornou spolupráci.*

© 2016 David Frej

Edition © 2016 Eminent

ISBN 978-80-7281-512-8

Úvod

Před asi dvanácti tisíci roky proběhla ve vývoji lidstva významná změna, která proměnila jeho stravovací návyky – zemědělská revoluce. Ale náš genom se příliš nezměnil a reaguje pomalu. Jsme stále velmi podobní předkům, i když se naše životní prostředí změnilo. Náš metabolismus se sice od nástupu zemědělství některým novým složkám stravy částečně přizpůsobil, ale zdraví nám poškozují průmyslově vyráběné potraviny, mezi něž patří cukr, rafinované oleje, margaríny či pokrmové tuky, které dnes dominují západní stravě.

Někteří výrobci potravin, odborníci na výživu a média stále v povědomí lidí živí představu o škodlivosti tuků a cholesterolu, které získaly pověst démonů, jimž je nutné se bránit všemi prostředky. Neustále propagované změny ve stravě, od škodlivosti všech tuků bez výjimky, přes nesmyslný útok na cholesterol či doporučení nahradit nasycené tuky nejdříve trans-mastnými kyselinami v margarínech a poté omega-6 tuky v rafinovaných rostlinných olejích, zdraví obyvatel spíše zhoršovaly. Výsledkem „vědeckého“ přístupu se stala známá pyramida potravin, která doporučovala v maximální možné míře omezit příjem tuků.

„Primitivní“ populace, které stále žijí víceméně jako lovci a sběrači, mají jedno společné – netrpí civilizačními nemocemi, jako jsou alergie, cukrovka, obezita, a dokonce i některé druhy rakoviny. Kdykoli tito lidé žijící v souladu s přírodou přešli na západní stravu plnou cukru, rafinovaných obilovin a rostlinných olejů, výskyt výše zmíněných chorob u nich raketově stoupl.

Moderní civilizační strava se totiž vyznačuje tím, že jíme z větší části to, co je pro tělo nepřírozené a škodlivé. Osobně

se domnívám, že výživa by měla být postavena na stravě, pro kterou byl náš organismus uzpůsoben, místo abychom ho trápili nízkotučnou stravou plnou cukru.

Věci se naštěstí mění. Téměř každý měsíc se objevují nové informace o prospěšnosti kvalitních zdravých tuků. V desítkách studií a článků založených na praktické zkušenosti se lze dozvědět o stále větším počtu nemocí, při nichž svůj léčivý účinek prokazují nejen omega-tuky, ale též odsuzované tuky nasycené. Tyto tuky totiž působí preventivně proti civilizačním nemocem.

V této knize se dozvíte nepříliš známé informace o cholesterolu, který je pro naše zdraví nezbytný. Stále více odborníků, kteří se dívají na problém nezaujatě, považuje zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi spíše za druhotný, doprovodný jev konkrétního onemocnění, nikoli za jeho příčinu. To znamená, že vyšší cholesterol nezvyšuje riziko nemocí srdce a cév, jak se tvrdí. Naopak se objevily informace, že nízký cholesterol je zdrojem zdravotních potíží a rizikem předčasného úmrtí, zejména u starší populace. Snižování cholesterolu je byznys a statiny jsou dnes nejvýdělečnějším lékem v historii farmaceutického průmyslu.

Možná vás na tomto místě napadne to, co mě během psaní, zejména při pročitání studií a článků: Jak je možné, že při takovém množství důkazů, že cholesterol či mnohé tuky nejsou vražedné, jak nám namlouvají různí „odborníci“, jsou stále ignorována fakta, z nichž jasně vyplývá, že obviňovat cholesterol a tuky z nemocí, obezity a rakoviny je nesmysl, který nemá sebemenší oporu v klinickém výzkumu? Bohužel po prostudování mnoha informací dojdete k závěru, že obecná tvrzení o škodlivém cholesterolu, masu, másle a kokosovém oleji nejsou založena na žádných prokazatelných důkazech.

Jak zjistíte, nízký příjem tuků ochuzuje tělo o některé prospěšné látky, neprospívá při nadváze, cukrovce, artritidě, alergiích či rakovině. Ve studiích bylo prokázáno při vyšší konzumaci tuků zhubnutí, snížení krevního tlaku a harmonizace hladiny krevního cukru.

Zdravé tuky jsou v dostatečném množství obsaženy ve zdravých tučných potravinách, jako jsou olivový či kokosový olej, máslo, sádlo, maso z volného chovu či vejce. Nevyhnul jsem se proto ani srovnání vegetariánské a masité stravy.

Barry Groves prohlásil: „Existuje jeden rizikový faktor, který způsobuje smrt. Je tak silně rizikový, že úmrtnost je stoprocentní. A zaručuji, že jestli tento faktor odstraníme, nebudeme potřebovat výzkum ani peníze. Během krátké doby vyřešíme všechna úmrtí. Tento rizikový faktor se jmenuje život.“

Vyvážená strava nevyžaduje vyloučení či omezování tuku, který byl základem lidské stravy po tisíciletí, ale spíš vědomý a rozumný výběr přirozených potravin, které konzumovali naši předci.

Při získávání informací jsem se snažil o objektivní pohled podložený vědeckými fakty a klinickými studiemi. Mým cílem bylo napsat knihu, která vám pomůže na cestě k optimálnímu zdraví.

MUDr. DAVID FREJ



· I ·

TUKY - ZÁKLAD ZDRAVÍ



Kdybych byl král, pil bych jen tuk.

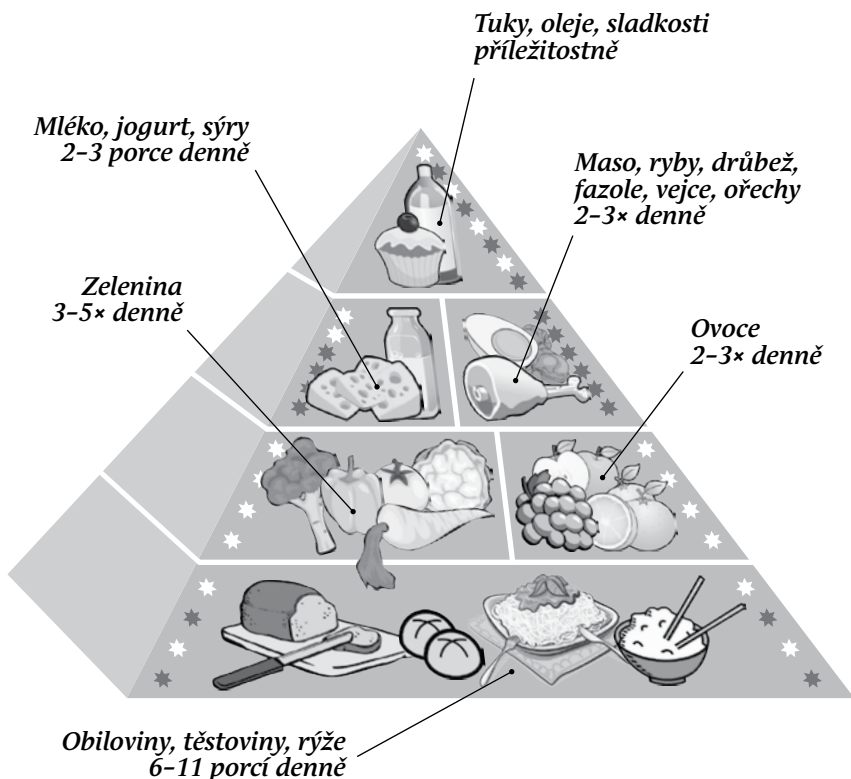
CHUDÝ ROLNÍK V 17. STOLETÍ

Zdravé a škodlivé tuky

Jak vyplývá z Hippokratova výroku „Strava nechtě je vaším lékem“, byli si starověcí lékaři dobře vědomi vlivu toho, co jíme, na zdraví. Věděli, že jediné vyvážená strava zajistí komplexní účinek všech prospěšných látek obsažených v potravinách, a jejich záznamy jsou pro dnešní dobu překvapivě aktuální. Jinak řečeno, objevujeme objevené podle ruského přísloví: „Nové je to, co bylo zapomenuto.“

O zdraví a nemoci rozhoduje v první řadě, i když nejen ona, naše strava, a zejména její kvalita. Z potravy si buňky a tkáň odebírají potřebné látky pro svou činnost a regeneraci. Naše zdraví nebo nemoc ovlivňuje volba tuků, které jsou životně důležité. Znalost zdravých tuků a zvýšení jejich příjmu, současně s omezením tuků škodlivých, podpoří zdraví, dlouhověkost a ideální váhu. Neustále však přetrvávaly názory o nutnosti snížit množství všech tuků ve stravě spojené s propagací nízkotučných, přitom často vysoce kalorických výrobků. Zdraví totiž nespočívá ve snížení příjmu tuků, ale ve volbě správných tuků, zvýšení jejich konzumace zároveň s omezením škodlivých tuků při vhodném příjmu bílkovin a snížení množství přijatých sacharidů. Nedostatečný či nerovnovážený příjem důležitých tuků způsobuje srdečně-cévní onemocnění, nervové poruchy, metabolické poruchy (obezitu, cukrovku) a další degenerativní choroby. Víte, že kojenec přijímá v mateřském mléku 45 až 50 % kalorií v tucích? Tuky rovněž podporují rozvoj mozku plodu během těhotenství. Dramatický pokles úmrtnosti a nemocí po zvýšeném příjmu esenciálních omega tuků (esenciální proto, že organismus si

tyto tuky nedovede sám vyrobit a je závislý na jejich příjmu v potravě) vedl některé odborníky pouze k doporučení zvýšit konzumaci ořechů, semen a tučných ryb, které tyto tuky obsahují. Z hlediska dnešních poznatků je neuvěřitelné, že lékaři a výživoví odborníci tak dlouho podceňovali, a stále podceňují, důležitou úlohu zdravých tuků pro zdravý život. Z epidemií obezity, cukrovky a dalších civilizačních nemocí, způsobených špatnou stravou, stresem a nedostatkem pohybu, byly obviňovány *všechny tuky*, což se promítlo do pyramidy potravin. V tomto doporučení, předkládaném jako vzor správné výživy, byly tuky prezentovány coby škodlivé a bylo doporučováno jejich příjem radikálně omezit.



*Původní pyramida potravin
(* = přírodní nebo přidaný tuk, ☆ = přírodní nebo přidaný cukr)*

Přítom například příčinou srdečně-cévních chorob a úmrtí na mozkovou mrtvici je řadu let se vyvíjející zánět cév způsobený nadbytečným kalorickým příjmem s velkým množstvím doporučených sacharidů a polynenasycených omega-6 tuků a s nedostatkem omega-3 tuků. *Nadměrný příjem nezdravých tuků* zvyšuje riziko obezity, rakoviny a srdečních onemocnění. *Nedostatek správných tuků* zapříčiňuje desítky zdravotních poruch.

V této knize vysvětlím, jak nesmyslný a chybný je názor, že živočišné tuky, kokosový olej a cholesterol jsou škodlivé a měli bychom je nahradit rostlinnými oleji a margaríny. Jak se později dozvíte, cholesterol v krvi není prakticky ovlivněn tím, co jíme, neboť organismus reguluje tvorbu cholesterolu v játrech. To znamená, že konzumujete-li více cholesterolu, jeho tvorba v játrech se úměrně sníží.

Jak prokázaly vědecké studie, národy a jednotlivci, kteří konzumují větší množství zdravých tuků, vitaminů a antioxidantů, zejména v olivovém oleji, rybách, kvalitním mase, vejcích, ořechách a zelenině, a zároveň jedí méně bílého cukru a nasycených tuků ve formě bílého pečiva, uzenin, sladkostí a limonád, trpí méně nemocemi. V ideálním světě bychom se nemuseli zajímat o to, zda existují nějaké mastné kyseliny či živiny. Přirozeně bychom vybírali bez počítání kalorií potraviny chemicky neupravované, které nám prospívají, protože odpovídají naší genetické výbavě. V knize se dozvíte, jak vám zdravé tuky ve stravě zlepší zdraví, navodí rovnováhu metabolismu, pomohou se zbavit mnoha nepříjemných potíží, odstraní nebo zmírní onemocnění, podpoří prevenci srdečně-cévních nemocí, zpomalí stárnutí a zajistí přiměřenou hmotnost.

Dr. Crawford z Londýnské metropolitní univerzity se dlouhou dobu zabývá vlivem zdravých omega tuků na mozkovou činnost. Podle jeho varování bude kolem roku 2020 lidstvo trpět třemi nejčastějšími zdravotními potížemi: srdečně-cévními nemocemi, těhotenskými a poporodními poruchami a duševními chorobami. Ve všech případech mají pozitivní vliv na zdraví prospěšné tuky – omega-3 a omega-9. Je prokázáno,

že západní styl života zvyšuje riziko nejen srdečně-cévních nemocí, rakoviny, cukrovky, ale v současnosti rapidně stoupá i výskyt duševních poruch. Grónští Eskymáci, Kréťané či Japonci, jejichž strava obsahuje velké množství omega-3 tuků, trpí těmito nemocemi jen vzácně. Kréťané se dožívají nejvyššího věku v Evropě. Konzumují více tuků, než doporučují odborníci, a přesto je u nich výskyt civilizačních nemocí velmi nízký. V jejich stravě totiž převažují zdravé omega-3 a omega-9 tuky. Různorodost, jednoduchost a chutnost středomořské stravy s vyšším množstvím tuků umožňuje přejít na tento typ stravování i u nás. Ještě větší posun je protizánětlivá pyramida, kterou v této knize také najdete. Lidé, kteří při této stravě zhubli a zároveň se chrání před srdečně-cévními nemocemi, zůstávají na této „dietě“ celý život, neboť je velmi chutná, pestrá a jednoduchá, na rozdíl od nízkotučné, to znamená chuťově nepříjemné a zdraví škodlivé stravy. Nikoli tuky, ale cukry a sacharidy jsou jedněmi z hlavních faktorů, které způsobují riziko nemocí nejen srdce vlivem škodlivých tuků tvořících se ze sacharidů.

Vyšší příjem zdravých tuků (omega-3 a 9) a jejich správný poměr, jako ve středomořské či protizánětlivé stravě prokázané tisíceletími, zpomaluje stárnutí, neboť snižuje a reguluje hladinu inzulínu, krevního cukru a některých hormonů. V pokusech se prokázalo, že nejdelšího věku se dožívají jedinci se stabilní hladinou krevního cukru, nižší hladinou inzulínu a nízkým množstvím zásobního tuku. Všechny tyto faktory příznivě ovlivňují zdravé tuky a jejich rovnovážný příjem ve stravě. Tuky jsou životně důležité látky, ze kterých se tvoří hormonům podobné látky regulující krevní tlak, citlivost na bolest či činnost mozku. Nízkotučné výrobky a strava postrádající účinné látky zpomalují metabolismus, a tím například *brání hubnutí*. Relativně nedávno vědci objevili látku, nazvanou konjugovaná kyselina linolová, která má silné antioxidační a protirakovinné účinky. Kde ji najdeme? Kromě hovězího masa jen v plnotučných mléčných výrobcích, například v másle. Koupíte-li si odstředěné mléko, pijete nejen výrobek bez chuti, ale i bez látek, které vás chrání před nemocemi.

David Frej

Tučné superpotravin a oleje



Obálka, grafická úprava a typó Adam Friedrich
Tisk Těšínská tiskárna, a. s., Český Těšín

Vydalo nakladatelství
Eminent
P. O. Box 298, 111 21 Praha 1
www.eminent.cz

16/12/30
ISBN 978-80-7281-512-8

Chcete mít zdravé srdce, udržet si normální váhu a nezapomínat jména přátel? V této knize najdete seznam tučných potravin, které výživoví poradci a lékaři většinou bez milosti vykazují na černou listinu. Kvalitní a zdravé tuky jsou přitom nejdůležitější živinou v naší stravě.

MUDr. David Frej přesvědčivě dokazuje, že epidemii cukrovky, obezity, nemocí srdce a dalších civilizačních nemocí způsobila propagovaná nízkotučná strava s převahou nezdravých průmyslově zpracovaných tuků a margarínů provázená nadbytkem sacharidů a rafinovaných cukrů. Přináší výsledky studií, které ukazují, že cukry spolu s nedostatkem tuků a také nízká hladina cholesterolu zkracují život a zvyšují riziko nemocí.

První a nejdůležitější je proto zařadit do stravy více zdravých tuků v kvalitním mase, másle, sádle, ořechích a vejcích. Velice důležité jsou pro nás také kakao a nerafinované rostlinné oleje, například řepkový, olivový nebo kokosový. Zdravé tuky působí na organismus velice příznivě:

- Chrání před nemocemi srdce, mozkovou mrtvicí a cukrovkou.
- Snižují riziko demence a zpomalují stárnutí.
- Působí protizánětlivě.
- Patří do první linie boje proti rakovině.
- Nezpůsobují ukládání tuku v těle a podporují hubnutí.
- Cholesterol je zdravý prospěšná látka.



MUDr. David Frej

Po ukončení studia na lékařské fakultě v Praze pracoval několik let jako internista. Přírodní medicínu a výživu studoval v USA, v Rakousku a v indické Puně. Ve svém centru se zabývá vlastním léčebným systémem propojujícím léčbu zánětu a s ním souvisejících chronických nemocí, výživu, biologické rytmy a detoxikaci organismu. Pravidelně přednáší, pořádá semináře a publikuje články v měsíčníku Regenerace.

WWW.EMINENT.CZ

ISBN 978-80-7281-512-8



9 788072 815128

