

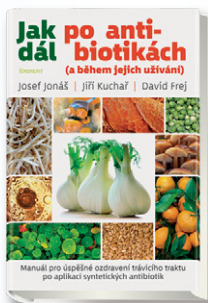
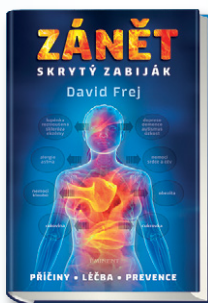
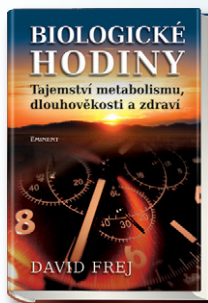
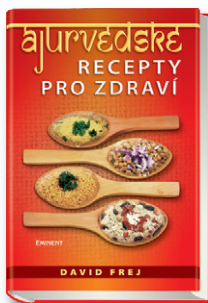
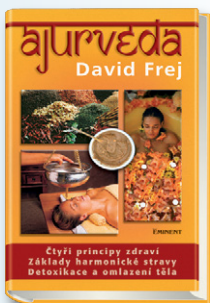
# STRAVOU PROTI DAVID FREJ ZÁNĚTU



**ĚMINENT**

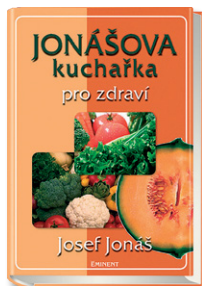
ZÁSADY PROTIZÁNĚTLIVÉ STRAVY  
VZOROVÉ JÍDELNÍČKY | 135 ORIGINÁLNÍCH RECEPTŮ

# DAVID FREJ V NAKLADATELSTVÍ EMINENT

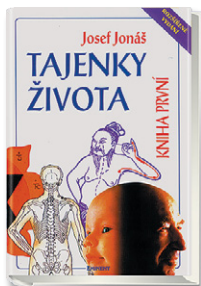




**Knihy Josefa Jonáše**



**Jonášova kuchařka pro zdraví**



**Tajenky života 1**



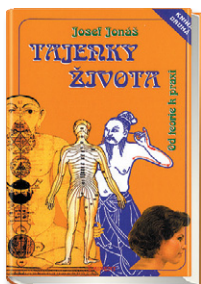
**Svět přírodních antibiotik**



**Pozor, sůl!**



**Kde končí duše a začíná tělo**



**Tajenky života 2**



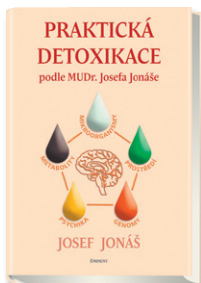
**Zdraví v ohrožení –  
hořká pravda o sladkém cukru**



**Zdravé střevo**



**Křížovka života**



**Praktická detoxikace podle MUDr. Jonáše**



**Tak chutná štěstí**



**Tvoje strava je tvůj osud**

**Knihy Pavla Váni**



**S bylinářem Pavlem v kuchyni**



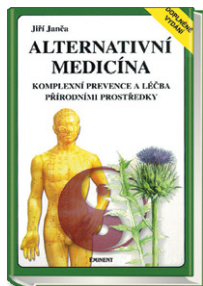
**Léčení zvířat podle bylináře Pavla**



**Rady bylináře Pavla 1–3**



**Průvodce bylináře Pavla celým rokem**



Alternativní medicína



Herbář léčivých rostlin 1-7



Malý receptář přírodní medicíny



Stopové prvky a kovy života v přírodě



Alternativní medicína (DVD)



První pomoc alternativní medicínou



Psychotronika pro každého



Velký receptář alternativní medicíny



Reflexní terapie  
Reflexní terapie rukou



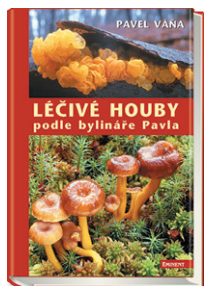
Zdravé dítě a alternativní medicína



Co nám chybí



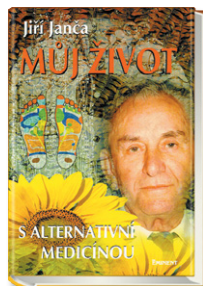
Praktická homeopatie



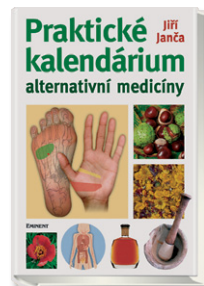
Léčivé houby podle bylináře Pavla



Léčivé stromy a keře podle bylináře Pavla 1, 2



Můj život s alternativní medicínou



Praktické kalendárium alternativní medicíny

**ĚMINENT**

## **VYBRANÉ TITULY NAKLADATELSTVÍ EMINENT**

### **David Frej**

Ájurvéda — medicína zdraví a dlouhověkosti

Ájurvédské recepty pro zdraví

Biologické hodiny

Zánět — skrytý zabiják

Tučné superpotravin y a oleje

### **David Frej, Jiří Kuchař**

Detoxikace léčivými oleji

Zdravé střevo

### **David Frej, Josef Jonáš, Jiří Kuchař**

Jak dál po antibiotikách (a během jejich užívání)

### **David Frej, Radmila Zrůstková**

Šťávy a míchané nápoje z přírody

**STRAVOU**  
**PROTI** DAVID  
FREJ  
**ZÁNĚTU**



*Děkuji své sestře Kateřině Weinerové  
za spolupráci na receptech v této knize.*

### **Doporučené internetové adresy**

[WWW.EMINENT.CZ](http://WWW.EMINENT.CZ)

[WWW.REGENERACE.CZ](http://WWW.REGENERACE.CZ) | [WWW.SPAGYRIA.CZ](http://WWW.SPAGYRIA.CZ)

[WWW.DR.FREJ.CZ](http://WWW.DR.FREJ.CZ) | [WWW.SKRYTY-ZABIJAK.CZ](http://WWW.SKRYTY-ZABIJAK.CZ)



# STRAVOU PROTI DAVID FREJ ZÁNĚTU



- | ZÁSADY PROTIZÁNĚTLIVÉ STRAVY
- | VZOROVÉ JÍDELNÍČKY
- | 135 ORIGINÁLNÍCH RECEPTŮ

E M I N E N T 2 0 1 7

# Obsah



<b>Úvod</b> .....	9
<b>1  Co je záněť?</b> .....	12
Jak poznám, že mám v těle záněť .....	14
Objektivní hodnocení zánětu.....	15
Důležitost stravování.....	16
Bílkoviny .....	17
Tuky .....	18
Sacharidy .....	22
Vláknina.....	27
Antioxidanty .....	28
Strava na prvním místě .....	30
Potravinové alergie, intolerance a záněť .....	32
Co je potravinová alergie? .....	32
Další časté potravinové alergie.....	34
Látky v potravinách, které mohou podporovat záněť.....	35
Zdravé střevo.....	37
Střevní bariéra.....	37
Prebiotika .....	38
Probiotika .....	38
<b>2  Strava a záněť</b> .....	40
Jídlo jako informace .....	41
Záněť, vegani a vegetariáni.....	42
Strava podporující záněť .....	44
Potraviny proti zánětu.....	52
Ovoce a zelenina .....	54
Bezlepková strava.....	59
Čím sladit.....	60

Zelené potraviny, řasy a výhonky .....	62
Houby .....	63
Protizánětlivé oleje .....	64
Ořechy.....	66
Semena.....	68
Ryby .....	69
Kvalitní maso .....	71
Vývary z kostí či hub .....	72
Vejce .....	72
Luštěniny .....	73
Fermentované potraviny .....	74
Byliny a koření .....	74
Omáčky a dochucovadla.....	77
Pitný režim .....	78
Cítit se lépe.....	80
Bio potraviny.....	81
Vaření a záněť .....	84
Jezte více protizánětlivých potravin.....	86
Vhodné a nevhodné potraviny .....	88

### **3 | Recepty proti zánětu.....** 92

Vzorové týdenní jídelníčky .....	94
135 originálních receptů proti zánětu	
Předkrmy .....	96
Polévky .....	102
Bezmasá jídla .....	113
Přílohy.....	130
Ryby .....	134
Saláty .....	140
Maso .....	149
Sladká jídla .....	155
Pochutiny .....	165
Nápoje .....	167

### **Abecední seznam receptů .....** 171

### **Použitá literatura .....** 175

## *Navštivte naše webové stránky*

*Nakladatelství Eminent vydává knihy z mnoha oborů a oblastí, mezi které patří alternativní medicína, mezilidské vztahy, esoterická a duchovní literatura, 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***

© 2017 David Frej

Photo © 2017 Jona Friedri

Edition © 2017 Eminent

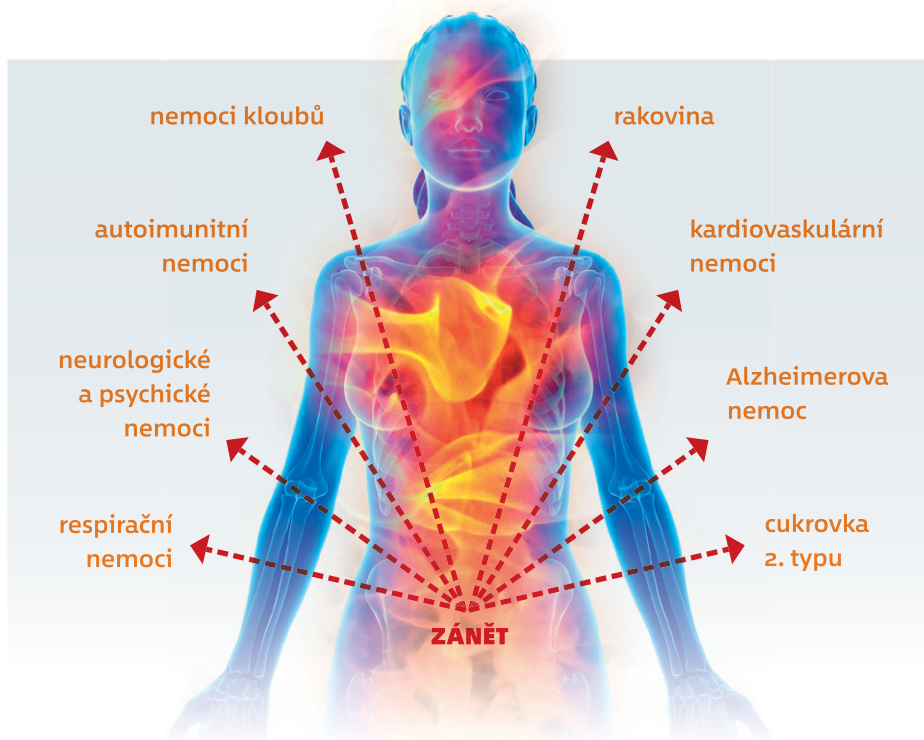
ISBN 978-80-7281-520-3

# Úvod

Naše strava je zásadním principem pro dlouhý život bez nemocí. Vyvážená, pestrá, na prospěšné látky bohatá strava snižuje riziko chronických nemocí a prodlužuje věk. Nevyvážená strava z prozánětlivých potravin a nedostatek protizánětlivých jídel navozují v těle nerovnováhu. Chronický zánět, který v těle přetrvává delší dobu, poškozuje orgány a považuje se za hlavní příčinu chronických nemocí. V knize **ZÁNĚT — SKRYTÝ ZABIJÁK** uvádím, že zá-

nět se týká prakticky všech zdravotních obtíží — nemocí srdce, cukrovky, obezity, migrény, artrózy, rakoviny, astmatu, alergií, ekzémů a také deprese, demence. Zánět je spojený se stárnutím a také s autoimunitními onemocněními, jako jsou zánět štítné žlázy, střevní záněty, roztroušená skleróza, chronický únavový syndrom.

Nebezpečí chronického zánětu spočívá právě v tom, že na rozdíl od akutního, kde je zřetelně viditelný





otok či zarudnutí vedoucí k hojení tkáně, chronický zánět se vyvíjí nepřerušovaně často dlouhou dobu.

Chronický zánět znamená nepřiměřenou imunitní reakci či stav, kdy akutní zánět přechází do chronického, který může přetrvat měsíce až mnoho let. Mnohé nemoci podmíněné chronickým zánětem, jako jsou Alzheimerova demence či rakovina, začínají v poměrně mladém věku a projevují se příznaky, jež rozpoznává současná západní medicína až v době, kdy jsou obtížně léčitelné. Chronický zánět oslabuje imunitní systém a navozuje únavu, protože neustálá stimulace organismu a probíhající imunitní reakce odčerpává antioxidanty a další prospěšné látky. Chronický skrytý zánět urychluje stárnutí a riziko nemocí s tím spojených, jako jsou kornatění tepen, infarkt, mrtvice či cukrovka. Chronický zánět — spíše doutnající než hořící oheň — je způsoben zejména člověkem a civilizačními vlivy jako fastfoodová strava, stres nebo toxiny a vede ke dlouhodobé nerovnováze a nemocem nejen fyzickým, ale i psychickým.

Strava složená z potravin co nejčerstvějších, minimálně průmyslově upravených a převážně rostlinných působí protizánětlivě. Studie stravy prověřené staletími, jako je středo-

mořská či z paleolitického období, ukazují, že snižuje riziko nemocí zejména ve srovnání se stále doporučovanou nízkotučnou stravou. Převážně rostlinná protizánětlivá strava se zdravými tuky a bílkoviny snižuje riziko kornatění tepen, infarktu, cukrovky a ovlivňuje geny, které snižují riziko rakoviny.

Protizánětlivá strava byla vyvinuta s myšlenkou odstranění celkového zánětu, aby naše tělo mohlo začít pracovat efektivněji. Ke zlepšení zdravotního stavu dochází po konzumaci protizánětlivých potravin. Kromě celkového zlepšení zdravotního stavu podporuje protizánětlivá strava účinek přírodní léčby, zejména bylinné, ale i efekt léků pro celkové zlepšení tělesných funkcí a metabolismu.

Posledních deset minut konzultace mi často zabírá tisk základních zásad a receptů na protizánětlivě zaměřené pokrmy. Potřeba dát mým pacientům přehled toho, co mají vlastně jíst, výrazně urychlila tvorbu této knihy. Najdete v ní originální recepty mé sestry Kateřiny a protizánětlivé menu sestavené pro chladné i teplé dny.

Změny nikdy nebývají jednoduché a přechod na nový životní styl bývá ještě těžší. Tuto knihu jsme napsali proto, abychom vám takovou změnu co nejvíce usnadnili.



# 1<sup>!</sup> Co je zánět?

Během svého života se se zánětem setkal asi každý z nás. Většinou si pod tímto pojmem představíme základní znaky akutního zánětu, bolest či zarudnutí. Akutní zánět nám zachraňuje život. Když se říznete nožem nebo spadnete z kola, spustí se akutní zánětlivé reakce, což je odezva imunitního systému na poškození tkáně. Čtyři základní znaky akutního zánětu, které popsal římský lékař Celsus a k nimž pátý, porucha hybnosti, byl přidán později, jsou pozitivními signály toho, že imunitní systém správně reaguje. Vysílá armádu bílých krvinek do poškozené části, aby ji opravil.

Zánět je první reakcí našeho imunitního systému na jakoukoli infekci či podráždění. Prezентuje se základními projevy: zarudnutím (latinsky rubor), zahřátím (calor), otokem (tumor), bolestí (dolor) a případnou následnou dysfunkcí relevantních orgánů. Akutní zánět je v těle nutný, aby pomohl vyléčit akutní trauma, jímž je například odřenina, zlomená kost či narušení cizím činitelem, jako je včelí jed po bodnutí. Po tomto traumatu tělo okamžitě zareaguje zvýšením obsahu látek, které stimuluji právě otok, zrudnutí, bolest či

zahřátí. Všechny tyto reakce jsou pro tělo velice důležité, protože zastavují poškození i v okolí poranění — bolest nebo otok zraněné místo chrání a napomůžou nám k následné větší opatrnosti. Pokud si například zlomíte zápěstí, bolest společně se zánětem, která se v daném místě objeví, zamezí nadměrnému a rychlému pohybu, který by již zraněnému zápěstí mohl ublížit ještě víc.

Chronický zánět představuje přetrvávající zánět, který se většinou objeví po akutním zánětu anebo opakovaných úrazech a není viditelný lidským okem. Díky odbornému výzkumu postupně objevujeme spojitost mezi chronickým zánětem a širokým spektrem chorob.

Chronický zánět vede k nekróze (odumření tkání). Regenerace tkání společně se schopností vyléčit se závisí na spoustě faktorů, jimiž jsou například přetrvávající infekce, přítomnost cizorodých látek, které podněcují zánět (skryté viry, bakterie nebo paraziti), nedostatečné prokrvení, ozáření nebo lokálně aplikované léky, například kortikosteroidy. Mezi další faktory se řadí věk (samoléčebné procesy se s přibývajícím věkem zpomalují a nedosahují

takových schopností), nedostatek živin a antioxidantů (například vitamínu C a D nebo zinku), nerozpoznané potravinové alergie, metabolické poruchy (například selhávání ledvin či cukrovka), degenerativní stres spojený s následnými nemocemi a v neposlední řadě léky, jako například kortikosteroidy a antibiotika.

Zánět je hlavní příčinou všech chronických civilizačních nemocí. Konvenční západní medicína zatím doporučuje na zánět pouze léky jako ibuprofen, indometacin, či novější léky, které stejně jako protizánětlivé kortikoidy nebo statiny mají mnoho nežádoucích účinků. Jde přitom jen o potlačování příznaků zánětu, nikoli o jeho řešení. A to musíme hledat v tom, co jíme, jaký máme režim, jak a kdy spíme a co děláme proti stresu.

Strava s převahou prozánětlivých potravin je hlavním faktorem spouštění chronického zánětu, není však jediným viníkem. Chronický zánět lze potlačit a často vyřešit stravou a správnou životosprávou. V mnoha případech to však nestačí. U mnoha pacientů vím, že pro motivaci a alespoň první náznaky či projevy zlepšení je nutné přidávat bylinné přípravky a doplňky stravy, které léčbu zánětu urychlí a ve spojení se stravou, péčí o střeva, protistresovými technikami, detoxikací a cvičením jej od-

straní. Skryté infekce jako borelióza, mononukleóza či kandidóza mohou způsobovat chronický skrytý zánět, který samotná strava nevyřeší.

## Jak na zánět



Zcela zásadní jsou meditace, relaxace a dechová cvičení, která musíme řídit na úroveň stravy. Pokud proto chcete snížit či odstranit chronicky zánětlivou reakci z těla, měli byste věnovat pozornost také:

- spánku
- infekcím
- poraněním
- alergiím a intolerancí potravin, viz str. 32
- lékům, zejména antibiotikům, nesteroidním antirevmatikům
- kouření
- nadváze (tukové buňky spouštějí zánět vyluhováním cytokinů)
- toxinům ve vodě, v ovzduší a elektrosmogu
- stresu
- střevu (mikroflóře a propustnosti střev), viz str. 37

Tato kniha je především návodem, jakou stravu si připravovat ve snaze zabránit zánětu. Uvedené faktory ovlivňující chronický zánět podrobně popisují v knize **ZÁNĚT — SKRYTÝ ZABÍJÁK** a blíže rozeberu v další knize zaměřené na zánět a v kurzech na svých stránkách dr.frej.cz.



## Houby

Pozornost vědců přitahují houby pro své účinky výrazně podporující imunitní systém. Houby mají vysoké množství beta glukanu, které posilují imunitu, jak bylo prokázáno ve více než 100 studiích, provedených zejména v Japonsku. Houby mají vzhledem k látkám jako terpenoidy protinádorové vlastnosti. Japonská studie prokázala, že kotrč kadeřavý (*Sparassis crispa*, obr. nahoře) během pěti týdnů stimulací imunity zmenšil nádory a prodloužil myším život.

Beta glukany mají výrazný účinek na imunitu a antimikrobiální efekt. Některé další výzkumy prokazují, že houby působí protiplísňově, posilují střevní mikroflóru a pomáhají udržovat imunitní systém ve správné rovnováze.

Mají vysoký obsah bílkovin (18 aminokyselin) a vlákniny.

Kromě vlákniny se v houbách nacházejí selen, který pomáhá posilovat imunitu, měď podporující tvorbu červených krvinek, draslík důležitý pro mozek, srdce a svaly, dále velké množství fosforu a hořčíku, vitaminy B a D, včetně riboflavinu, niacinu a vitaminů B6 a B12.

Některé houby, jako trsnatec lupenitý (*Grifola frondosa*, obr. dole), rovněž zvyšují aktivitu proti interfe-



ronu rakovinných buněk močového měchýře a zmírňují zánět spojený se zánětlivým onemocněním střev.



## Protizánětlivé oleje

Konzumace zdravých protizánětlivých tuků a vaření na nich je zásadním a nejdůležitějším doporučením ve stravě. Oleje s nižším bodem zakouření se doporučují spíše pro studenou kuchyni, bez výjimky to platí v kategorii do 107 °C. U olejů s bodem zakouření 177–190 °C je třeba určité opatrnosti, přičemž pomyslnou hranici představuje máslo (170 °C). Oleje s bodem zakouření nad 190 °C, jako jsou například extra panenský olivový, kokosový, řepkový s vysokým obsahem kyseliny olejové a také sádlo, mohou být používány při vaření. Oleje s teplotou rozkladu nad 220 °C, například ghí, avokádový nebo kokosový olej, lze použít i na fritování.

### Avokádový olej

Je podobný olivovému, s převahou tepelně stabilních mononenasyčených kyselin, lehce oříškovou chutí a vysokým bodem zakouření (270 °C).

### Kokosový olej

Nevěřte informacím, že nasycené tuky v kokosovém oleji jsou škodlivé. Z kokosového oleje nejrychleji, aniž se musejí štěpit, prostupují do jater a mozku mastné kyseliny se středním dlouhým řetězcem. Stimulují metabolismus, dodávají energii a navozují pocit sytosti. Polynésané přijímají až tři čtvrtiny kalorií z kokosového oleje a netrpí na nemoci srdce, stejně tak obyvatelé Filipín a Indonésie.

Kokosový olej si udržuje své účinné látky i za vysokých teplot. Díky 92% podílu nasycených kyselin je jednoznačně nevhodnější na tepelnou úpravu. Podle výzkumu ani po osmi hodinách fritování za teploty 180 °C



se jeho kvalita nezměnila. Skladovat se může při pokojové teplotě i několik let, aniž žlukne.

### Řepkový olej (nerafinovaný)

Prodává se bez toxické erukové kyseliny. Obsahuje hojně omega-6 a omega-3 (ve vhodném poměru 2:1) a omega-9, jedná se o dobrý zdroj vitamínu E.

Má relativně vhodné složení mastných kyselin, převážně mononenasyčených, a poměr omega-6 a omega-3 činí 2:1. Vhodný je nerafinovaný olej

## Srnčí guláš na houbách ↓



500 g srnčího plecka, nakrájeného na větší kostky | 7 polévkových lžic olivového oleje | 1 větvička čerstvého rozmarýnu | 4 cibule, najemno nakrájené | 1 polévková lžice mleté sladké papriky | sůl | mletý pepř | špetka mleté pálivé papriky | 2 hrnky nakrájených čerstvých hub | 3 kuličky jalovce | drcený kmín | 3 utřené stroužky česneku | petrželka na ozdobu

V hrnci rozežhřejeme 3 lžice olivového oleje, vložíme maso a větvičku rozmarýnu a ze všech stran opečeme. Stáhneme z ohně a maso se šťávou dáme stranou. V čistém hrnci rozežhřejeme další 3 lžice olivového oleje. Vložíme cibuli a při minimální teplotě orestujeme dozlatova. Pak

cibuli zaprášíme sladkou i pálivou paprikou, rychle zamícháme, přidáme orestované maso i se šťávou a zalijeme asi hrnkem vlažné vody. Osolíme, opeříme, zamícháme, přidáme jalovec a maso za občasného zamíchání a podlévání (podle potřeby) dusíme doměkka. Maso by ke konci mělo ležet ve vlastní šťávě. Mezitím si rozežhřejeme v malém hrnci zbytek olivového oleje a vsypeme houby. Při střední teplotě je orestujeme, posypeme kmínem, přikryjeme pokličkou, stáhneme oheň na minimum a dusíme doměkka. Když je maso v hrnci měkké, přidáme utřený česnek a ještě asi 5 minut povaříme. Pak oheň vypneme, přidáme měkké houby a zamícháme. Guláš podáváme posypaný zelenou petrželkou.

# Abecední seznam receptů

Avokádo plněné salátem z červené čočky .....	96
Barevné fazolky s tempehem .....	117
Bezlepkové marokánky .....	159
Bítek se špenátem .....	154
Borůvkový koláč z kokosové mouky .....	163
Brokolice vařená v páře s restovanou cibulkou .....	120
Brokolicová krémová polévka .....	102
Brokolicové placičky na grilu .....	121
Bylinkové špagety s česnekem .....	125
Bylinkový vývar .....	110
Celerová polévka s mrkví .....	102
Celerová pomazánka I .....	98
Celerová pomazánka II .....	99
Citronový kapr na grilu .....	134
Cizrnová pánev s nakládanými artyčoky .....	114
Cizrnové lívance s jablky .....	164
Cizrnový salát se špenátem .....	141
Cuketa plněná hovězím masem .....	152
Cuketové roládky .....	116
Cuketový guláš .....	117
Čekankový salát s koprem .....	143
Česneková polévka s tofu .....	104
Čočková sekaná .....	113
Čokoládový krém s pistáciemi .....	163
Dušené kedlubnové zelí .....	132
Dýňové hranolky .....	133
Dýňový koláč .....	157
Fenyklová polévka .....	108
Fenyklový vývar s čerstvými bylinkami .....	108
Fenyklový čaj .....	79
Grilovaná červená řepa .....	124
Grilované patizony .....	124

Grilované plátky kedlubny .....	100
Grilované sardinky .....	139
Grilovaný candát na kari .....	135
Grilovaný sendvič s tempehem .....	97
Hovězí maso po indicku .....	151
Hruškový čaj .....	168
Hrušky se zázvorem .....	157
Chřest v omeletě .....	129
Chřestový salát se zastřeným vejcem .....	144
Jablečná pěna .....	155
Jablečná šťáva s limetkou .....	170
Jablka v alobalu pečená na grilu .....	155
Jablkové čatní .....	165
Jahodová limonáda .....	170
Jahodová polévka .....	111
Jednoduchý paleo talíř .....	96
Kančí plec se šípkovou omáčkou .....	153
Kapustová polévka se žampiony .....	106
Kompot z višně .....	163
Kořeněná quinoa .....	115
Krůtí salát s rýží a olivami .....	147
Krůtí steak na grilu s čerstvým rozmarýnem .....	149
Křupavé placky z batátů a celeru .....	125
Kuřecí ražničí s cuketou .....	153
Kvěťák po čínsku s mořskou řasou .....	118
Lassí .....	79
Listový salát s řeřichou .....	144
Mandlové broskve .....	158
Mandlový koláč s lesním ovocem .....	162
Mangové čatní .....	166
Melounové smoothie s mátou .....	168
Míchaná vajíčka .....	72
Míchaná zelenina v páře .....	132
Miso polévka se zeleninou .....	112
Mrkvová polévka .....	103
Mrkvové sabží .....	120

Mrkvový dort .....	159
Mungo dál polévka .....	105
Nakládáná cuketa na chléb .....	101
Opékaný pstruh s tymiánem a opečeným citronem .....	138
Ovesná sušenka s jablky .....	161
Pečená plněná jablka .....	158
Pečená rýže se zeleninou .....	126
Pečená srnčí kýta na červeném víně .....	151
Pečená třeboňská štika .....	140
Pečené batáty .....	132
Pečené topinamburové špičky jako příloha .....	131
Pečené višně .....	162
Pečený kapr s bylinkami .....	137
Pečený losos se zázvorem .....	136
Pečený losos se zeleninou .....	136
Pesto z česneku medvědího a bazalky .....	167
Pikantní salát ze sardinek .....	148
Plněná vejce .....	97
Pohanka s hlívou ústřičnou .....	115
Polévka s tuřínem a mořskou řasou .....	107
Polévka z hlívy ústřičné .....	107
Polévka z mladých kopřiv .....	106
Pomazánka z avokáda .....	100
Pomazánka z tofu .....	98
Pomazánka ze sardinek .....	99
Pórková polévka s celerem .....	104
Pyré z manga .....	161
Ragú z bio králíka .....	155
Raw kokosový koláč .....	161
Raw koláč s ořechy a čokoládovým krémem .....	160
Restovaná kapusta s tempehem .....	118
Restované rýžové nudle .....	127
Restované tofu s brokolicí .....	123
Roštěná plněná sušenými houbami .....	149
Růžičková kapusta dušená na kokosovém oleji .....	121
Ryba na jehle s cuketou .....	138



Ryba vařená v páře .....	137
Rybí kari .....	135
Rybí polévka s chřestem .....	112
Rýže s oříšky kešu jako příloha .....	130
Rýžové nudle se zeleninou a bambusovými výhonky .....	128
Rýžové těstoviny s rukolou a olivami .....	126
Rýžový ovocný salát .....	145
Salát se sójovými klíčky .....	143
Salát z batátů .....	141
Salát z červené řepy .....	140
Salát z portuláku neboli šruchy zelné .....	140
Salát z růžičkových kapustiček .....	148
Salátek z kysaného zelí .....	145
Silný vývar z bio kuřete .....	110
Skleněné nudle s tofu .....	123
Sladká kaše z širokové krupice .....	156
Sladké rizoto s borůvkami .....	156
Smoothie s okurkou .....	168
Smoothie z lesního ovoce .....	167
Smoothie z ovoce a zeleniny .....	168
Srnčí guláš na houbách .....	150
Teplý čočkový salát .....	147
Teplý zelný salát .....	146
Tulsi limonáda s lesním ovocem .....	170
Tuňák na grilu s citrony .....	138
Vaječná kořeněná omeleta .....	130
Vegetariánský boršč .....	101
Vejte se zeleninou v zapékacích miskách .....	128
Višňová marmeláda .....	165
Vývar z bio hovězích kostí .....	113
Vývar z hub .....	109
Zázvorový čaj .....	76
Zeleninové krokety .....	119
Zeleninové smoothie .....	167
Zeleninový vývar s houbami .....	109

# Použitá literatura

- American Heart Association: *Eating breakfast may reduce risk of obesity, diabetes, heart disease*. Journal Report, March 6, 2003; [www.americanheart.org/presscenter.jhtml?identifier=3009715](http://www.americanheart.org/presscenter.jhtml?identifier=3009715).
- Braly, J.; Hoggan, R.: *Dangerous grains*. New York: Penguin Putnam Inc., 2002.
- Cornell University: *Too many sweetened drinks, from soda to lemonade, put children at risk for obesity, poor nutrition*. Study at Cornell finds, Cornell News, June 26, 2003; [www.news.cornell.edu/releases/June03/sweetdrink.kids.html](http://www.news.cornell.edu/releases/June03/sweetdrink.kids.html).
- Environmental Working Group, 2017.
- Frej, D.: *Zánět — skrytý zabiják*. Eminent 2015.
- Frej, D.; Kuchař, J.: *Zdravé střevo*. Eminent 2016.
- Gorman, C.; Park, A.: *The fires within*. Time, February 23, 38—46, 2004.
- Knowler, W. et al.: *Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin*. New England Journal of Medicine 346 (6): 393—403, 2002.
- Lin, R. Y. et al.: *Interleukin 6 and C-reactive protein levels in patients with acute allergic reactions: an emergency department-based study*. Annals of Allergy, Asthma, and Immunology 87(5): 412—416, 2001.
- Loder, E.: *Big food, big pharma: is science for sale?* BMJ 2015;350:h795
- Moore, H. et al.: *Nutrition and the health care agenda: a primary care perspective*. Family Practice 17(2): 197—202, 2000.
- Mozaffarian, D. et al.: *Trans fatty acids and systemic inflammation in heart failure*. The American Journal of Clinical Nutrition 80(6): 1521—1525.
- Osiecki, H.: *The role of chronic inflammation in cardiovascular disease and its regulation by nutrients*. Alternative Medicine Review 9(1), 35—53; 2004.
- Schulze, M. B. et al.: *Dietary pattern, inflammation, and incidence of type 2 diabetes in women*. American Journal of Clinical Nutrition 82(3): 675—684, 2005.
- Yamadal, Y. et al.: *Effects of bread containing resistant starch on postprandial blood glucose levels in humans*. Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry 69(3): 559—566, 2005.

**STRAVOU**  
**PROTI** DAVID  
FREJ  
**ZÁNĚTU**

Fotografie originálních pokrmů  
Jona Friedri

Obálka, grafická úprava a typó  
Adam Friedrich

Vytiskla  
Těšínská tiskárna, a. s., Český Těšín

Vydalo  
nakladatelství Eminent,  
P. O. Box 298, 111 21 Praha 1  
[www.eminent.cz](http://www.eminent.cz)

17/10/30

ISBN 978-80-7281-520-3

# ReGeNeRaCe

PŘIROZENÁ CESTA KE ZDRAVÍ A POZNÁNÍ

- léčitelství • psychotronika • zdravá výživa • jóga •
- homeopatie • fytotherapie • orientální medicína •
- reflexologie • hraniční jevy • změněné stavy vědomí •

Každý měsíc si u novinových stánků můžete zakoupit časopis, který se od svého založení v roce 1993 stal uznávanou autoritou ve svém oboru. Přináší nejen informace, které si jinde nepřečtete, ale i neotřelé pohledy odborníků na svět kolem nás. REGENERACE je časopis, který svým čtenářům otevírá brány nového poznání.

Je připravován předními experty, jako jsou

- **Patricie ANZARI** • **Pavlna BRZÁKOVÁ** • **Milan CALÁBEK** •
- **Václav CÍLEK** • **Jaroslav DUŠEK** • **David FREJ** • **Valdemar GREŠÍK** •
- **Vlastimil HELA** • **Jiří JANČA** • **Vladislava JIRÁSKOVÁ** •
- **Josef JONÁŠ** • **Vladimír KAFKA** • **Clemens KUBY** •
- **Matěj KUČERA** • **Jiří KUCHAR** • **Josef SCHRÖTTER** •
- **Věra VÁRADY** • **Jitka VODŇANSKÁ...**

SNADNÉ PŘEDPLACENÍ POMOCÍ SMS: Stačí poslat SMS ve tvaru  
OBJ REG JMENO PRIJMENI ULICE CISLODOMU MESTO PSC  
na telefonní číslo 900 11 06 a vše je hotovo. S prvním číslem časopisu  
obdržíte složenku a dobu předplatného určité výši  
zaplacené částky. Cena SMS je 6 Kč vč. DPH.  
Předplatné vyřizuje A. L. L. production, s. r. o.,  
P. O. Box 732, 111 21 Praha 1, [www.predplatne.cz](http://www.predplatne.cz)  
Na Slovensku L. K. Permanent, p. 4, 834 14 Bratislava 4

# Účinná prevence nádorových onemocnění

Tento článek byl publikován ve speciálním čísle měsíčníku Regenerace, které vyšlo ke 25. výročí jeho existence. Autorem je MUDr. David Frej.

Ani po miliardách dolarů investovaných do výzkumu se vývoj léčby rakoviny nepohnul téměř vůbec vpřed. Než se spoléhat na léky, v horším případě na chemoterapii a ozařování, je lepší rakovině předcházet. Pro ty, kdo se chtějí o své zdraví starat, bude lepší obrátit se k alternativním způsobům.

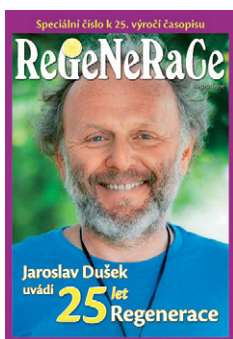
Prevence rakoviny vyžaduje především odstranit odpadní látky, těžké kovy a pesticidy, podpořit činnost jater, zaměřit se na detoxikaci jater a tlustého střeva. Nedostatečná detoxikace je častou příčinou většiny nemocí. Bez očisty jater se zvyšuje riziko rakoviny.

Velké zatížení jater, například při nemoci, a množení rakovinných buněk mohou vést až ke kolapsu organismu. Detoxikace znamená pročištění, tedy to, že tělo zbavíme škodlivých látek. Jedná se o prostředek k tomu, abychom v organismu obnovili rovnováhu, a co nejvíce tak podpořili vlastní léčivé schopnosti těla. Výsledky mohou být opravdu ohromující. Správně provedená detoxikace harmonizuje celý tělesný systém, navozuje pocit zdraví, zvyšuje energii a projasňuje mysl. Posiluje vnitřní samoléčící schopnosti organismu, jejím prostřednictvím docílíme pročištění těla a krve, zbavíme se nahromaděných toxinů.

Toxické látky se v těle hromadí také následkem sedavého způsobu života a konzumace potravin, které často obsahují mnoho živočišných bílkovin, rafinovaných cukrů, barviv a konzervantů. Odpadní látky se v těle zadržují a zpomalují orgánovou regeneraci, při níž jsou staré a rozpadající se buňky nahrazeny buňkami novými.

## Očista jater

Játra spolu se střevem nejvíce vylučují odpadní látky z těla. Metabolizují živiny a poskytnou organismu palivo, slouží jako zásobárna vitaminů, regulují metabolismus



cholesterolu. Podílejí se na tvorbě látek, jako jsou bílkoviny a hormony, a jako hlavní detoxikační orgán odbourávají škodliviny pocházející z vnějšího prostředí (alkohol, jedy) i toxiny vzniklé v průběhu metabolických dějů. Tyto toxiny se v játrech přeměňují na sloučeniny rozpustné ve vodě a vylučují se z těla. Játra přefiltrují 1,5 litru krve za minutu a denně produ-

kují 1—1,5 litru žluči. Známkami přetížení jater jsou únava, bolesti hlavy, poškození kloubů, nevolnost, poruchy trávení, nesoustředěnost, kožní vyrážky (kožní změny nastávají při nedokonalé funkci jater a ledvin, protože kůže nahrazuje jejich oslabenou detoxikační funkci).

Činnost jater můžeme podpořit konzumací potravin, které je nezatežují: brokolice, kapusty, celeru, cibule, výhonků, křenu, česneku, rukoly, citrusů, vojtěšky (výhonky, čaj) a omega-3, -6 a -9 mastných kyselin (lněný, avokádový, konopný a olivový olej, mletá lněná semínka, pstruh, losos, sardinky).

Mezi koření a byliny, které podporují činnost jater, patří pampeliška, aloe vera, máta, kurkuma, šalvěj, rozmarýn, kopřiva, česnek, semena kopru a římského kmínu. Činnost jater ovlivňuje také konzumace potravin obsahujících kyselinu listovou, selen, vitaminy B2, B3 a B12, vitamin C, lecitin.

Dále doporučuji aplikovat klystýry s bylinami nebo s kofeinem, které podporují vylučování žluči. Vhodné je také konzumovat žlučopudný kokosový olej a černou ředkev, která má příznivé působení při problémech se žlučovými kameny. Do svého jídelníčku určitě zařaďte kurkumu, která má protizánětlivé a protirakovinné účinky, a seznamte se i s kutki, což je podle současných poznatků nejsilnější bylina posilující funkci jater. Důležité jsou kyselina alfa-lipoová, jež posiluje játra a má protirakovinné účinky, a stopový prvek selen.





### **MUDr. David Frej**

pracoval po ukončení studia lékařství v Praze jako internista. Holistickou a funkční medicínu a výživu studoval v Albuquerque v Novém Mexiku (USA), v Rakousku a v indické Puně.

V praxi se zabývá svým systémem funkční medicíny zaměřeným na léčbu zá-  
nětu a s ním souvisejících chronických civilizačních nemocí, na výživu, biologické rytmy a detoxikaci organismu. Věnuje se ozdrav-

ným pobytům, přednáškám a seminářům. Pravidelně publikuje v měsíčníku Regenerace a je častým hostem televizních a rozhlasových pořadů.

Ve chvíli, kdy nás imunitní systém začne chránit proti toxinům a škodlivým látkám ve stravě, vodě nebo ovzduší, spustí se v našem těle zánětlivá reakce. Přirozený biologický proces reaguje na vnější podněty proto, abychom zůstali zdraví. Problém nastává, když zánět v těle přetrvává a přechází do chronického stavu.

Jak jsem popsal v knize ZÁNĚT – SKRYTÝ ZABIJÁK, v současné konzumní společnosti zvyšuje kaloricky bohatá, ale na živiny a antioxidanty chudá strava tendenci ke dlouhodobému, často neviditelnému zánětu a k civilizačním nemocím, které jsou s ním spjaty, jako jsou alergie, kardiovaskulární a autoimunitní choroby, cukrovka, obezita, psychické poruchy nebo nádorová onemocnění. Lidé pravidelně konzumují mnoho potravin, které jim nedělají dobře. Když provedou stravovací změny a vynechají některé složky stravy, na než může být tělo citlivé nebo přímo alergické, netrvá zpravidla dlouho a začnou se cítit lépe.

Tuto knihu jsem připravil na základě praktických zkušeností a moderních vědeckých poznatků. Zahrnuje srozumitelně popsané principy protizánětlivé stravy i originální a nutričně vyvážené recepty splňující zásady protizánětlivé kuchyně. Můžete si podle ní sestavit vlastní jídelníček z potravin, které působí protizánětlivě a snižují riziko chronických nemocí. Najdete zde recepty pro všechny příležitosti, předkrmy, přílohy, saláty, polévky, dezerty a hlavní jídla bezmasá i s masem.

[WWW.EMINENT.CZ](http://WWW.EMINENT.CZ)

