

DAVID FREJ
**ŽIVOT
BEZ ZÁNĚTU**

SUPERPOTRAVINY, KOŘENÍ A BYLINY



JAK SNÍŽIT RIZIKO NEMOCÍ

ĚMINENT

ĚMINENT

Vybrané tituly nakladatelství Eminent

David Frej

ÁJURVÉDA –
MEDICÍNA ZDRAVÍ A DLOUHOVĚKOSTI

ÁJURVÉDSKÉ RECEPTY PRO ZDRAVÍ

BIOLOGICKÉ HODINY

ZÁNĚT – SKRYTÝ ZABIJÁK

TUČNÉ SUPERPOTRAVINY A OLEJE

STRAVOU PROTI ZÁNĚTU

David Frej, Jiří Kuchař

DETOXIKACE LÉČIVÝMI OLEJI

ZDRAVÉ STŘEVO

Josef Jonáš, Jiří Kuchař

SVĚT PŘÍRODNÍCH ANTIBIOTIK

David Frej, Josef Jonáš, Jiří Kuchař

JAK DÁL PO ANTIBIOTIKÁCH
(A BĚHEM JEJICH UŽÍVÁNÍ)

David Frej, Radmila Zrůstková

ŠŤÁVY A MÍCHANÉ NÁPOJE Z PŘÍRODY



Doporučené internetové adresy

WWW.EMINENT.CZ

WWW.REGENERACE.CZ

WWW.SPAGYRIA.CZ

WWW.DR.FREJ.CZ

WWW.SKRYTY-ZABIJAK.CZ

ŽIVOT BEZ ZÁNĚTU



DAVID FREJ

E M I N E N T 2 0 1 9

Obsah

Jak snížit riziko nemocí o 90 %	11
---------------------------------------	----

I · STRAVA A ZÁNĚT

1. Zánět – život zachraňující i život ohrožující	16
Mám zánět?	18
Příznaky nemocí spojených se zánětem	24
Zánět a autoimunitní nemoci	26
Skrytý zabiják v nás	28
Stárnutí	30
Nerovnováha, zánět a metabolismus	32
Nutričně chudá strava	33
Nerovnováha minerálů	36
Antioxidanty a nerovnováha	37
Nedostatek enzymů	38
Hormonální systém	39
Vláknina	42
Poměr omega-6 a omega-3 mastných kyselin	42
2. Škodliviny v jídle	44
Trans-mastné kyseliny	44
Umělá sladidla	45
Plísně ve stravě a zánět	46
Herbicidey a pesticidy	46
Glyfosát	48
Dusitanové a dusičnanové soli	49
Zvýrazňovač chuti E621 – škodlivina pro mozek	50
Akrylamid	51
Siřičitany	52
Aflatoxiny	52
Další škodlivé látky v potravinách	53
Toxiny z tepelné úpravy	54
Konečné produkty glykace (AGEs)	55
Geneticky modifikované potraviny (GMO)	57

3. Protizánětlivá strava ověřená staletími	59
Vědecké studie	59
Strava ověřená staletími	61
Seznamte se se středomořskou stravou	62
Strava je informací	65
Principy protizánětlivé stravy	67
4. Potraviny prozánětlivé i protizánětlivé	93
Krok 1: Vyhněte se potravinám způsobujícím nebo podporujícím zánět	93
Cukr a sladidla	94
Lepek & spol.	103
Pšenice	112
Konvenční mléčné produkty	117
Slunečnicový olej a rafinované oleje	119
Margaríny	126
Konvenční maso a masné polotovary	129
Polotovary a fastfood	130
Brambory a další lilkovitá zelenina	132
Alkohol	133
Krok 2: Potraviny s protizánětlivým účinkem	135
Zelenina	136
Ovoce	143
Koření a byliny	148
Ryby	155
Maso	158
Vejce	160
Luštěniny	162
Ořechy a semínka	167
Zelené potraviny	171
Houby	172
Prebiotika a fermentované potraviny	173
Celozrnné obiloviny	173
Sladidla zdravá v malém množství	175
Dochucovaadla	178
Pitný režim	179

II · PROTIZÁNĚTLIVÉ POTRAVINY A BYLINY

Ananas	187
Avokádo	190
Bobulové ovoce	195
Bazalka Tulsí	201
Boswellie	206
Brokolice a rukola	209
Červená řepa	212
Dvouzubec	215
Fermentované potraviny	217
Granátové jablko	223
Harpagofyt ležatý	226
Houby	229
Kapary	234
Kokosový olej	237
Kopřiva	240
Lapacho rudé	243
Lékořice	245
Losos, candát, sardinky	248
Růže	257
Řebříček	260
Řepík	262
Sadec	265
Škumpa, hřebíček a další koření	267
Šišák	274
Unkárie neboli řemdihák	276
Višně a třešně	278
Vodilka	283
Vývary z hub a kostí	285
Zázvor	288
Zelené potraviny	291
Zvěřina	297

III · RECEPTY

Pomazánka z avokáda a oliv	302
Česneková polévka s marinovaným tempehem a kurkumou	303
Hovězí vývar z morkových kostí	304
Květáková polévka s kokosovým mlékem	305
Houbový guláš	306
Quinoová pánev s nakládanými artyčoky	307
Rýže basmati s fermentovanými sójovými boby natto	308
Pečený celer po indicku	309
Grilovaný divoký losos s kapary	310
Pikantní daňčí maso na zázvoru	311
Salát z červené řepy s divokými bylinkami	312
Listový salát s řeřichou	313
Salát z červeného zelí	314
Salátová zálivka se zázvorem	314
Zálivka na listové saláty	315
Zálivka na salát z granátového jablka	315
Letní borůvkový koláč s kokosem	316
Raw koláč s lesním ovocem	317
Kořeněný višňový kompot	318
Ovocný salát	319
Dušené hrušky s granátovým jablkem	320
Kimči	321
Pickles z okurek	322
Nápoj lassí z kefiru	323
Avokádové smoothie s přidáním mořské řasy	323
Protizánětlivá pyramida potravin	324
Literatura	325
Abecední rejstřík	338

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

*Věnuji všem, kteří o svém zdraví přemýšlejí.
Autor*

© 2019 David Frej

Edition © 2019 Eminent

ISBN 978-80-7281-545-6

Jak snížit riziko nemocí o 90 %

V předešlých dvou knihách *Zánět – skrytý zabiják* a *Strava proti zánětu* jsem se zabýval chronickým zánětem jako společným faktorem civilizačních nemocí. Správnou stravou spolu s dalšími opatřeními v životosprávě, jako jsou spánek, cvičení, meditace, detoxikace a protistresové techniky, odstraníme chronický zánět, či mu zcela zabráníme preventivně.

Nevyvážená strava je hlavní příčinou úmrtí v průmyslově vyspělých zemích. Podle nové analýzy publikované v časopise *The Lancet* za 40,5 milionu (71 %) z celkového celosvětového počtu 56,9 milionu úmrtí v roce 2016 zodpovídají civilizační nemoci, přičemž 80 % z nich způsobují rakovina, nemoci srdce a cév, chronické nemoci dýchacího ústrojí a cukrovka. Mnoho soli a konzervantů, polotovary, rafinované oleje, cukr, málo zdravých tuků, ořechů a semínek, zeleniny a ovoce se podílí na zhoršování zdravotního stavu.

Strava je zásadní součástí protizánětlivého režimu. Protizánětlivá strava spočívá nikoli v prášcích a koktejlech ze superpotravín nebo v tzv. neustále doporučované stravě s nadbytkem sacharidů, zejména pečiva, ale v synergickém účinku mnoha protizánětlivě působících potravin, které jsou součástí nikoli uměle vytvořených diet, ale stovkami let prověřené středomořské či paleolitické stravy. Jak uvádím v knize, k potlačení nezdravého zánětu musíme nejen omezit či vyloučit některé škodlivé potraviny, ale také jíst ve větší míře potraviny proti zánětu ve správných kombinacích. I jen malé změny ve stravě mohou způsobit výrazné změny k lepšímu. Některé potraviny uvedené jako nevhodné nemusí být zákonitě špatné a mohou se v malé míře jíst, ale v případě zánětu je lépe je vyřadit.

Na rozdíl od malých, purifikovaných molekul léků či vitaminů se specifickým, často nefyziologickým účinkem působí strava komplexně bez měřitelných synergických účinků.

Mnohé studie zabývající se stravou se zaměřují spíše na jednotlivé látky, a přestože popsané jsou desítky vitaminů, minerálů a fytochemikálií, mnohé bioaktivní protizánětlivé látky nám stále zůstávají skryty. Izolovanými látkami v kapslích nedosáhneme účinku jako u vyvážené protizánětlivé stravy, jak dokázaly nepříznivé výsledky studií se syntetickými antioxi-danty nebo resveratrole, vzhledem ke komplexní struktuře potravin. U potravin je důležité hodnotit působení účinné látky in vivo, v živém organismu, protože látky v potravině musí zachovat molekulární strukturu během několikastupňového procesu trávení a vstřebávání, kde může dojít ke změně a narušení struktury během metabolismu, aby se v dostatečné kvalitě dostala do buněk. Proto je důležité provádět studie biologické dostupnosti — kolik procent účinných látek se vstřebá do krve. Výzkum by se měl spíše odklonit od zkoumání nutričních a imunomodulačních látek izolovaných z potravin a zaměřit se na stravu jako celek a na stravovací návyky.

Životospráva zlepšuje parametry již probíhající zánětlivé nemoci jako cukrovka až o 58 %, více než léky. Zcela zásadním principem je jíst co nejvíce čerstvých, minimálně průmyslově upravených, protizánětlivých potravin (zelenina, ovoce, luštěniny, semínka, ořechy, zdravé oleje, některé zdravé obiloviny, zelené a fermentované potraviny, byliny, koření) a méně zánětlivých potravin (smažené pokrmy, konzervy, masné polotovary, mléko, pšenice, cukr, margaríny, rafinované rostlinné oleje).

V knize *Tučné superpotraviny a oleje* uvádím, jak původní pyramida potravin navržená americkým ministerstvem zemědělství, přijatá celým světem, doporučovala omezovat tuky a oleje bez ohledu na jejich druh. Maso, ořechy, fazole a ryby se v tradiční pyramidě zahrnovaly do jedné kategorie, ačkoliv účinek masných polotovarů na jedné straně a kvalitního masa, ryb, ořechů a luštěnin na straně druhé se liší. Příjem obilnin a mléčných výrobků byl stanoven také příliš vysoko. Vyšší příjem vápníku zvyšuje riziko rakoviny prostaty a vaječníků a zjistilo se, že vysoký příjem mléčných výrobků nechrání před os-

teoporózou. Navíc, odborníci doporučovali snížit příjem nasycených tuků a másla a nahradit je omega-6 tuky v rostlinných olejích. Tato doporučení bohužel měla neblahý vliv na zdraví a na vysoký výskyt obezity, cukrovky, nemocí srdce a rakoviny. Západní společnost konzumuje nadměrně různé sacharidy, z nichž se tvoří nasycené tuky, donedávna též škodlivé trans-tuky v margarínech a smažených jídlech, bílý cukr hojně obsažený v nízkotučných výrobcích a slazených nápojích. Naopak se výrazně snížil příjem omega-3 v rybách a ořeších, vlákniny, zeleniny a antioxidantů. Tyto změny za posledních 100 let představují největší zásah do metabolismu v celé historii lidstva.

Strava hraje zásadní vliv v prevenci a léčbě chronických nemocí, obzvláště spojených se zánětem. Studie po studii ukazují, že nemoci srdce a rakovinu lze ovlivnit životou stravou, kterou jíme každý den. S každým soustem ovlivňujeme, zda v našem těle bude probíhat zánět, nebo obnovíme postupně rovnováhu s protizánětlivým prostředím. V analýze indexů, vytvořených z parametrů prospívajících zdraví jako vláknina, vitaminy, minerály, polyfenoly a omega-3 tuky či glykemický index ke stanovení zdravých potravin, se prokázalo nižší riziko nemocí a předčasného úmrtí u potravin s vyšším zastoupením těchto látek v potravinách.

Studie publikovaná v časopise *Journal of the American College of Cardiology* uvádí, že strava výrazně snižuje zánět. Strava bohatá na cukry, rafinované sacharidy, bez dostatku zdravých tuků, antioxidantů a vlákniny aktivuje vrozený imunitní systém k vylučování prozánětlivých cytokinů při sníženém počtu protizánětlivých látek.

Průmyslově zpracované potraviny, polotovary a rafinované potraviny, jako jsou mouka, cukr a rostlinné oleje, představují u mnoha lidí až 50 % z celkového kalorického příjmu.

Po zemědělské revoluci, kdy se začalo pěstovat obilí a pít mléko, se dalším zlomovým momentem ve změně stravování stal nástup průmyslově vyráběných potravin. Po 66 tisíc generací v průběhu 2 milionů let lidstvo konzumovalo jako hlavní

potraviny maso, ryby, zeleninu, byliny, ořechy a semínka, bobulové ovoce, to, co naši předci našli nebo ulovili. Spotřeba cukru byla minimální, v našich podmínkách se prakticky ve větší míře nevyskytoval. Přestože už ve starověku se zejména na jihu objevovala svatá trojice chléb, víno a olivový olej, kvalita mouky byla zcela jiná než dnes. Jako hlavní tuk se kromě zdravého olivového oleje používaly sádlo a lůj.

V této knize popisuji, jak protizánětlivé harmonické stravy dosáhnout a jíst to, čemu jsou naše geny během milionů let uzpůsobené. Zaměřuji se také na některé významné protizánětlivé byliny a potraviny, které by se měly stát součástí našeho jídelníčku.

MUDr. DAVID FREJ

• II •

PROTIZÁNĚTLIVÉ
POTRAVINY
A BYLINY

S věkem se imunitní systém oslabuje a zánět bývá častější. O to důležitější je harmonická strava, která působí protizánětlivě, z čerstvě lehce (například nad párou) uvařených pokrmů. Mezi ně patří zejména zelenina, některé, především bobulové ovoce, červená čočka, pseudoobiloviny (pohanka, amarant, quinoa), basmati a divoká rýže, ořechy (mandle, piniové oříšky, vlašské ořechy) a semena, přepuštěné máslo ghí, kvalitní maso a vejce, 2× týdně jezte ryby, používejte zastudena lisovaný olivový, konopný, lněný, avokádový a kokosový olej, v malém množství domácí květový med. Jídelníček můžou v malé míře doplňovat kvalitní, nejlépe bio nehomogenizované kravské, kozí a ovčí zakysané mléčné výrobky, ty ale mají tvořit jen menší část stravy a jen pokud nezpůsobují obtíže.

Mnohé chronické nemoci vyplývají ze zánětu na buněčné úrovni a ve tkáních. Nejedná se však jen o konzumaci protizánětlivých potravin jako zelenina, ovoce či ořechy. Byliny a koření hrají důležitou roli v lidské stravě na celém světě. Byliny jsou listy a květy rostlin a koření semínka, kořeny, stonky nebo plody rostliny či stromu. Jakákoli část rostliny se používá jako koření, čaje nebo léky. Název koření užívám pro ochucení jídel a byliny vztahuji k čajům a lékům.

Koření a byliny zlepšují chuť jídla. V minulosti však koření bránilo kazivosti a růstu mikroorganismů, způsobujících nemoci. Ačkoliv oficiální doporučení stále opomíjejí koření jako důležitou součást stravy, jeho vliv na zdravotní účinky stravy je obrovský, nemluvě o zcela jiné chuti mnoha pokrmů. Překvapivě mnohá koření mají antioxidační, protimikrobiální a protizánětlivý účinek a jejich užití v kuchyni je tak mnohem širší než jen v dochucení a nahrazení soli a cukru.

Koření a byliny obsahují mnoho bioaktivních látek, v úvahu musíme vzít konzistenci, interakce mezi látkami, bakteriální, enzymatické a chemické složení, ale také dlouhodobé užívání.

Konzumace různých druhů bylin snižuje zánět. Jejich účinek je velmi silný oproti jiným potravinám, pokud je srovnáte v přepočtu na hmotnost. Otázka tedy nestojí tak, zda koření a byliny mají účinky, ale jaké a jaké složky se na nich se podílejí.

U mnoha koření je zdokumentován zdravotní účinek.

Protizánětlivě působí antioxidantní látky, nejen polyfenoly. Například podle studií rozmarýn, šalvěj, tymián, hřebíček, skořice či muškátový oříšek jednak ovlivňují markery jako prozá-
nětlivé H_2O_2 a $TNF-\alpha$ a tím snižují např. IL-8.

Musím připomenout důležitý synergický účinek — např. kurkumin blokuje stejně jako kyselina rozmarýnová $NF-\kappa B$, eugenin v hřebíčku a apigenin v petrželi $COX-2$, citronová trá-
va, rozmarýn a tymián podporují účinek superoxid dismutá-
zy, ale jako tento enzym působí také proti volným radikálům, cinnamaldehyd ve skořici přímo blokuje $COX-2$, $NF-\kappa B$ či $PPAR$.

V analýze z roku 2017 se uvádí, že z vědeckého hlediska lze různé druhy koření — jako v tomto případě nepálský kardamom (*Amomum subulatum*), koriandr (*Coriandrum sativum*), kurkumu (*Curcuma longa*) a zázvor (*Zingiber officinale*) — po-
važovat za účinný způsob, jak snižovat riziko nemocí srdce.

Již mnoho let používám při vaření byliny a koření, protože jsem zjistil, jak důležité jsou v boji proti nemocem.

Byliny a koření:

- zlepšují chuť jídla a snižují potřebu soli;
- zmírňují kazivost potravin a ničí choroboplodné zárodky;
- snižují přejídání, zvyšují vstřebávání živin a zlepšují funkci střev;
- napomáhají snižování váhy;
- působí antioxidantně a protizánětlivě;
- působí preventivně proti nevolnosti.

Podívejme se na vybrané silně protizánětlivé potraviny a by-
liny.

ANANAS

Lidé ve Střední a Jižní Americe po staletí používají ananas na podporu imunity, trávení a na snížení rizika rakoviny.

ŽIVOT BEZ ZÁNĚTU



Napsal MUDr. David Frej

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

19/05/05
ISBN 978-80-7281-545-6

Nevyvážená strava je v průmyslově vyspělých zemích hlavní příčinou úmrtí. Na zhoršování zdravotního stavu populace se podílejí polotovary, velké množství soli a konzervantů, rafinované oleje a cukr, málo zdravých tuků, ořechů a semínek, ryb, zeleniny a ovoce.

Zásadní součástí protizánětlivého režimu je právě strava. Nespočívá v dietách a koktejlech ze superpotravin nebo v neustále doporučované stravě s nadbytkem sacharidů, ale v synergickém účinku mnoha protizánětlivě působících potravin.

Cílem této knihy je ukázat, že protizánětlivý jídelníček z dostupných potravin, koření a bylin v sobě zahrnuje to nejlepší ze stravy našich předků. Výzkum prokazatelně ukazuje, že u těch, kteří jedí vyváženě, se riziko civilizačních nemocí – od alergií či zažívacích obtíží přes cukrovku a nemoci srdce až po rakovinu – snižuje až o devadesát procent.

Pokud k takovým lidem chcete patřit také, je tato kniha určena právě vám. Cesta je jednoduchá: K potlačení nezdravého zánětu je nutné omezit nebo zcela vyloučit některé škodlivé pokrmy a ve větší míře jíst správné kombinace potravin působící proti zánětu.



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 978-80-7281-545-6



9 788072 815456

