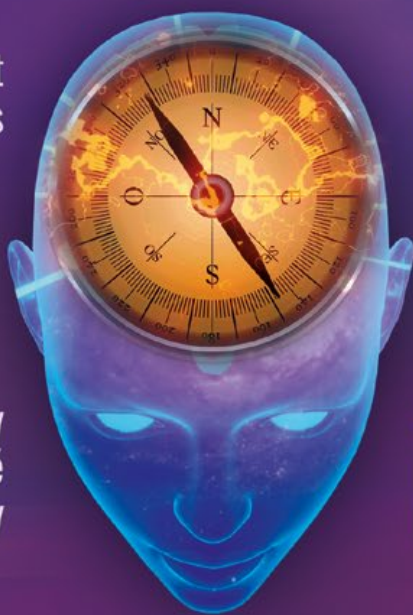


# KOMPAS DOKONALÉHO ZDRAVÍ

jak ovlivnit  
metabolismus

dechová  
meditace

zásady  
vyvážené  
stravy



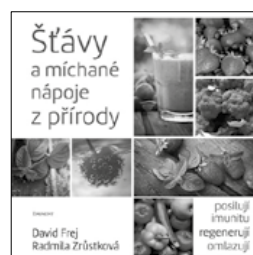
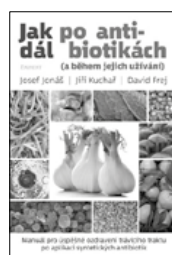
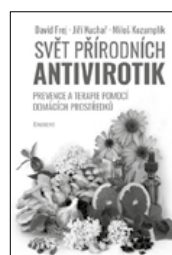
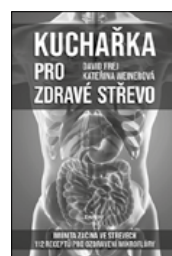
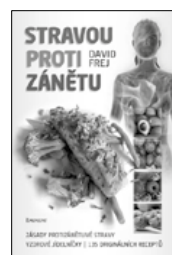
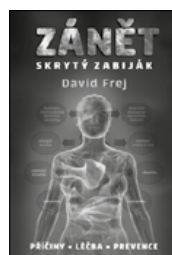
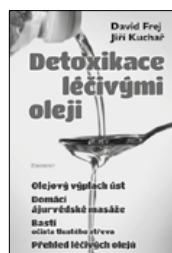
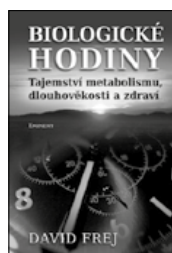
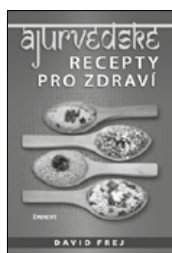
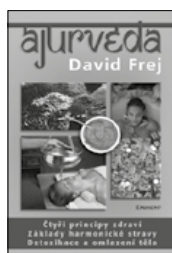
cesta  
k omlazení

ozdravný  
program

základní  
pravidla  
půstu

**David Frej**

ĚMINENT



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.DAVIDFREJ.CZ](http://WWW.DAVIDFREJ.CZ)

# KOMPAS DOKONALÉHO ZDRAVÍ

Cesta k omlazení

Devět základních pravidel půstu

Třítýdenní ozdravný program

Zenová dechová meditace

Jak ovlivnit svůj metabolismus

Co, kdy a jak jíst

DAVID FREJ

---

EMINENT 2023

# Obsah

Úvod .....	13
Podpora detoxikace a civilizační nemoci .....	15
<b>Jak jsme hladověli.....</b>	<b>17</b>
<b>Světový rekord v půstu .....</b>	<b>24</b>
<b>Toxické látky v organismu a jejich příznaky.....</b>	<b>26</b>
Projevy toxických látek .....	40
<b>Půst očima vědy.....</b>	<b>42</b>
<b>Pozitivní účinky omezení kalorií u zvířat.....</b>	<b>45</b>
Nemoci a půst u zvířat .....	46
<b>Půst, krátkodobé omezení kalorií a jeho prokázané zdravotní účinky .....</b>	<b>50</b>
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

<b>Některé zajímavé studie s omezením kalorií .....</b>	<b>66</b>
<b>Změny v metabolismu při omezení jídla .....</b>	<b>69</b>
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
<b>Zpomalení metabolismu –</b>	
<b>půst a klidový energetický výdej.....</b>	<b>79</b>
<b>Méně jezte, více se hýbejte?.....</b>	<b>82</b>
Hormon stárnutí.....	84
Příliš mnoho jídla.....	86
<b>Ketony – zdroj energie a signální molekula .....</b>	<b>88</b>
Ketogenní strava.....	91
<b>Proč se nebát půstu a vynechávání jídla.....</b>	<b>93</b>
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
<b>Půsty a ženy.....</b>	<b>112</b>

<b>Kdy je nutná podpora detoxikace</b> .....	115
Kdy detoxikace vhodná není.....	117
<b>Strava a její hlavní zásady</b> .....	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
<b>Kdy jíst?</b> .....	150
Jídlo během dne vs. jídlo večer .....	151
Nepravidelná strava .....	152
Jak rychle jíme .....	154
<b>Možné nepříznivé účinky během půstu či omezení kalorického příjmu</b> .....	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
<b>Devět základních pravidel půstu a omezení kalorií.....</b>	<b>170</b>
1. Motivace.....	170
2. Vyvážená strava .....	170
3. Příjemný pocit s mírným odřikáním.....	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
<b>Dýchání a relaxace.....</b>	<b>175</b>
Hluboké dýchání.....	175
Zenová dechová meditace .....	176
Progresivní svalová relaxace (PSR).....	177
Relaxace bez napětí .....	179
<b>Otužování.....</b>	<b>181</b>
Sauna .....	181
Sprchování studenou vodou .....	184
Kryoterapie .....	184
Čerstvý vzduch a pobyt venku .....	185
Koupele a hydroterapie .....	185

<b>Cvičení a pohyb</b> .....	188
16/8 a další druhy časově ohraničeného půstu.....	192
Delší půst (24 hodin a déle) .....	192
<b>Aromaterapie</b> .....	193
<b>Druhy půstu a kalorické restrikce</b> .....	195
Kalorická restrikce (KR) .....	195
Časově omezený půst (IF).....	196
Strava imitující půst (periodický půst).....	198
Dlouhodobější půst.....	199
<b>Časově ohraničené půsty – praktický návod</b> .....	201
Půst 5:2 .....	201
Půst 16 hodin 2× týdně, nebo 24 hodin 1× týdně .....	203
Příprava na delší půst.....	204
<b>Třítýdenní program s přípravou</b> .....	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
<b>Koncept tří denního detoxu pro pokročilé.....</b>	<b>248</b>
<b>Proč krátkodobě a opakovaně omezit jídlo.....</b>	<b>250</b>
<b>Reference.....</b>	<b>253</b>
<b>Abecední rejstřík.....</b>	<b>261</b>

# Úvod

Náš svět se během posledních čtyřiceti let dramaticky změnil. Spolu s technologickým pokrokem, hygienou a medicínou se projevíly neduhy tohoto pokroku: epidemie chronických nemocí, způsobená nevhodnou životosprávou a toxickými látkami, o kterých ani nevíme, co všechno v těle vlastně dělají.

Římská bohyně Aurora se nejčastěji objevuje v erotické poezii s některým ze svých smrtelných milenců. Mýtus říká, že jeden z jejích milenců byl princ z Tróje jménem Tithonus. Jako každý smrtelník i on stárnul a měl zemřít. Aurora poprosila Jupitera, aby z něj udělal nesmrtelného. Jupiter splnil její přání, ale protože zapomněla na věčné mládí, které by doprovázelo jeho nesmrtelnost, Tithonus stárl a nakonec se stal navždy starým se všemi zdravotními neduhy.

V ideálním světě bychom zažívali optimální trávení, vylučování a celkové zdraví. Toxické látky je náš organismus schopný zpracovat a vyloučit. Jakkoliv je naše imunita schopná se vypořádat s mikrobi, tisíce chemikálií jsou novodobou zátěží. Náš vnitřní detoxikační systém bychom neměli zatížit nadměrně. Toxické látky a škodliviny v našem zevním prostředí, znečištěný vzduch a dále nespočet chemikálií nejen ve vzduchu, ale i v jídle, ve vodě a lécích, syntetické konzervanty, elektromagnetický smog, pesticidy, těžké kovy, nábytek napuštěný formaldehydem nebo čisticí prostředky jsou jen příklady z mnoha set nebo spíš tisíců toxických látek.

Kromě sociálního postavení a životosprávy ovlivňuje naše zdraví nejvíce genetika, prostředí, ve kterém žijeme, trávicí ústrojí, zejména střeva se slizniční imunitou, a příjem energie. Některé geny zděděné po rodičích mohou zvyšovat riziko určitých nemocí, ale podporou detoxikace a změnou stravy

i životosprávy lze tyto rizikové faktory výrazně snížit. Strava je nutná pro život, působí na regeneraci a reprodukci, výrazně ovlivňuje zdraví, přežití, zpomaluje průběh nemocí a může chránit před degenerativními nemocemi. Snížené množství stravy přesouvá podle výzkumu naši energii a vnitřní biochemické procesy od růstu a reprodukce k zachování života a ochraně buněk v rámci přežití. Omezení jídla nebo doby, kdy jíme, tak má mnohé benefity. Není vhodné jíst pokaždé a hned, jak máme potřebu něco sníst. Nástup a progresi onemocnění ovlivníme třemi způsoby:

- snížením kalorického příjmu (např. množstvím jídla);
- načasováním jídel s jejich omezenou frekvencí (kontrolou doby, kdy jíme a kdy naopak hladovíme);
- omezením některé živiny (např. sacharidů).

Omezení množství stravy a její načasování v souladu s biologickými hodinami je – společně s pohybem – jedním z nejdůležitějších fyziologických stimulů pro organismus, protože v důsledku omezení stravy za účelem podpory samoléčebných schopností organismu se stimuluje metabolismus, regenerace, detoxikace a oxidace mastných kyselin jako nejefektivnější zdroj energie.

Musíme rozlišit detoxikaci např. u drog a půsty a zevní podporu naší vnitřní detoxikace, která probíhá v našem těle neustále. My samozřejmě máme svůj vlastní detoxikační systém a orgány, z nichž největší jsou játra, ale na biotransformaci se podílejí také střeva, ledviny, kůže, plíce a lymfatický systém. Hlavním účelem půsty a snížení kalorického příjmu a další podpory detoxikace jako otužování a zdravý spánek jsou stimuly vyloučení toxických látek, důležité metabolické změny zpomalující stárnutí a efektivnější činnost hlavních detoxikačních orgánů, což zlepšuje trávení a vstřebávání důležitých látek.

Tělo stále neutralizuje toxické látky, kterými jsou téměř výhradně kyseliny, vznikající stravou, stresem nebo léky. Příroda nám poskytuje protizánětlivé látky na jejich neutralizaci, mezi které patří kvalitní živočišné potraviny, listová a košťálo-

vá zelenina, antioxidanty v ovoci, ořechy, byliny a koření. Tak jako koroze ničí povrchy předmětů, způsobuje v našem těle nadbytek kyselin zanášení cév, zánět a aterosklerózu, anebo v kloubech artrózu. Tento stav je způsoben zánětem, nastávají hormonální poruchy, oslabení imunity a snížené okysličení. Komunikace, trávení i myšlení ovlivňují chemické reakce, které probíhají správně pouze za přítomnosti makronutrientů a mikronutrientů. A těch máme v naší stravě nedostatek.

Omezení kalorické hodnoty jídla, doby, kdy jíme, a podpora detoxikace vyváženou životosprávou stojí za samoléčebnými schopnostmi organismu, regenerací a zpomalením stárnutí.

## PODPORA DETOXIKACE A CIVILIZAČNÍ NEMOCI

Podpora detoxikace, půsty a vyvážený životní styl se dnes stávají stále důležitějšími v boji proti civilizačním onemocněním, jako jsou únava, kardiovaskulární choroby, syndrom vyhoření, diabetes nebo rakovina.

Půst nebo omezení množství stravy trvající hodiny až dny udržují rovnováhu v těle a využívají zásob uložených v podobě tuku. Jako se střídá den a noc, tak i rovnováha mezi jídlem a vynecháním jídla v těle umožňuje ozdravné procesy. Pokud stále jíte, např. po dvou až třech hodinách, den co den, tělo využívá energii pouze z jídla a případně ukládá přebytečnou energii v podobě tuku a vede k zánětu. Jste stále ve fázi konzumace jídla, aniž poskytnete tělu dostatečný čas na období, kdy nemusí zpracovávat stravu.

Vynechání některých jídel v týdnu a časové změny ve stravování – jako jsou brzká večeře, pravidelnost nebo menší frekvence jídel – stimulují na buněčné úrovni změny směrem k dlouhověkosti. Omezení kalorií blokuje zánět a další negativní projevy způsobené neustálou konzumací jídla.

Nejsme nastaveni na to jíst mnoho a často, prakticky neustále během dne. Časové omezení jídla umožňuje buňkám, aby se regenerovaly, vyloučily nefunkční a škodlivé látky. Jedním

z cílů půstu je obnova buněk a přesměrování organismu k většímu spalování rezervy, zejména tuků, a tvorbě ketolátů jako zdrojů energie i k ochraně a tvorbě mitochondrií, našich buňčných elektráren.

Studie na lidech ukazují, že půst nebo dočasný snížený kalorický příjem snižují tělesnou hmotnost, tělesný tuk, krevní cukr, inzulin, zánětlivé markery a markery jako IGF-1, spojené se zánětem a rakovinou. Dočasné omezení příjmu kalorií podporuje játra, ledviny, plíce a trávicí trakt.

Mitochondrie v našich buňkách potřebují pro svou činnost kromě pohybu nebo spánku a přiměřeného kalorického příjmu ve vhodnou dobu zdravé tuky, bílkoviny, minerály, vitaminy a antioxidanty. Zásadní je dostatečné vstřebávání potřebných látek, důležité látky doplníme též bylinnými přípravky, čaji a doplňky stravy.

Výživou a vlivem životosprávy na zdraví se zabývám dlouho. Společně s mojí sestrou Kateřinou Weinerovou pořádáme řadu let ozdravné kurzy, na kterých společně s klienty dodržujeme zásady uvedené v této knize. Pravidelně sleduji nové poznatky a studie, které se v tomto oboru objeví. Přehled těch nejdůležitějších najdete na konci této knihy v oddíle Reference. Zodpovědně mohu prohlásit, že dobře vím, o čem píšu. Pokud se sami budete chtít přesvědčit, že moje rady fungují, můžete začít.

- Půst odbourává svalovou hmotu.
- Omezením kalorií se snižuje výkonnost a jste fyzicky oslabení.
- Půst způsobuje následné přejídání či poruchu příjmu potravy.
- Vynechávání jídel způsobuje nedostatek živin.

## 1. mýtus: Půst je nezdravý a nevědecký.

Půst jste už drželi, a ani o tom nevíte. Bylo to během spánku nebo při nemoci. Pokaždé, když vědomě nejíte, držíte půst.

Půst a omezení jídla je přírodní a evoluční fenomén, kterému jsme byli vystaveni tisíce let, kdy hledání jídla zabralo hodiny nebo dokonce celé dny a týdny. Dočasné omezení kalorií v jídle má mnoho zdravích prospěšných účinků. Půst není hladovění následkem nedostatku jídla a v každém náboženství se praktikuje stovky let. Dnes máme navíc k dispozici rozsáhlý výzkum a velké množství dat; kromě historických zkušeností od východní medicíny přes Hippokrata po nové studie a osobní zkušenosti tisíců lidí.

Půst a dočasné snížení kalorického příjmu je jedním z nejdůležitějších fyziologických stimulů katabolických procesů, při nichž ze složitějších látek vznikají jednodušší. Dochází při něm ke zvýšené schopnosti buněk k adaptaci na stres, podporuje imunitu a regeneraci buněk a produkuje pozitivní metabolické změny. Omezení doby, kdy jíme, nebo snížení kalorického příjmu, bez touhy po zhubnutí, vede ke snížení zánětu, glykémie, inzulínu, triglyceridů a inzulínorezistence, jak prokázala například analýza třiceti kohortových studií. Jedná se o empirický typ výzkumu, který odhaluje rizika. V nich se ukázalo, že lidé po návratu k běžné stravě celkově nejedli více, a výhodou naopak byl pocit menšího hladu po půstu.

Důležitá je stimulace autofagie, o níž jsem už psal. Během tohoto doslova „samožerného“ procesu se z buněk odstraňují poškozené organely a bílkoviny a snižují se karcinogenní

AGEs, konečné produkty glykace. Více o tom píše v kapitole o půstu a zdraví (viz str. 50). Studie ukazují, jak po dvanácti týdnech režimu střídajícího den půstu s dny, kdy jíme, došlo k poklesu váhy, markeru zánětu CRP, hormonu leptinu regulujícího hlad a nebezpečných triglyceridů. Kromě toho se zvýšil protizánětlivý adiponektin a velikost LDL cholesterolu. To je velice důležité, protože platí, že čím větší je jeho molekula, tím méně podporuje kornatění tepen.

Prof. Leonie Heilbronn, která působí na univerzitě v Adelaide, prokázala, že během 22 dnů půstu bylo dosaženo významného snížení hormonu hladu, ghrelinu, a glukózy. Zvýšila se oxidace mastných kyselin a inzulin poklesl o 57 procent. Studie z roku 2011 ukazuje, že časově omezený půst snižuje účinně inzulin, zatímco dlouhodobá nízkokalorická dieta postupně ztrácí vliv na inzulin. (Viz též graf na str. 84.)

Dieta zaměřená na obezitu narušuje rozmanitost a metabolickou aktivitu mikrobiomu. S obezitou souvisí čistá absorpce energie z jídla a ukládání kalorií. Naopak časově omezená doba jídla rozmanitost mikrobiomu obnovuje. Vědci ze Salk Institute for Biological Studies v San Diegu uvádějí, že osa mozek–střevo se v mozku aktivuje během půstu a reguluje rovnováhu tím, že podporuje těsná spojení buněk a zdravou střevní sliznici. Omezení jídla tedy obnovuje integritu střevní sliznice.

Studie u režimu 5:2, který znamená 5 dnů běžné stravy a 2 dny nízkého kalorického příjmu 500–600 kcal (viz také str. 201), zahrnovala 10 až 107 obézních lidí. Během 2 až 6 měsíců u nich došlo ke snížení inzulinu, zánětu, triglyceridů, zvýšení protizánětlivého adiponektinu a BDNF. Tato písmena jsou zkratkou pro mozkový neurotrofický faktor, což je protein, který podněcuje růst mozkových buněk. U diabetiků přitom dochází k poklesu glykovaného hemoglobinu.

Půst nebo omezení kalorií snižuje spotřebu mikronutrientů a uchovává jejich větší zásoby v těle. Při delším půstu nedo-

cháží k úbytku mikronutrientů, jak dokazují studie o dlouhodobých půstech, ale doporučuje se užívat hořčičk a střídme sůl, případně vývary nebo kvalitní přírodní multivitamin.

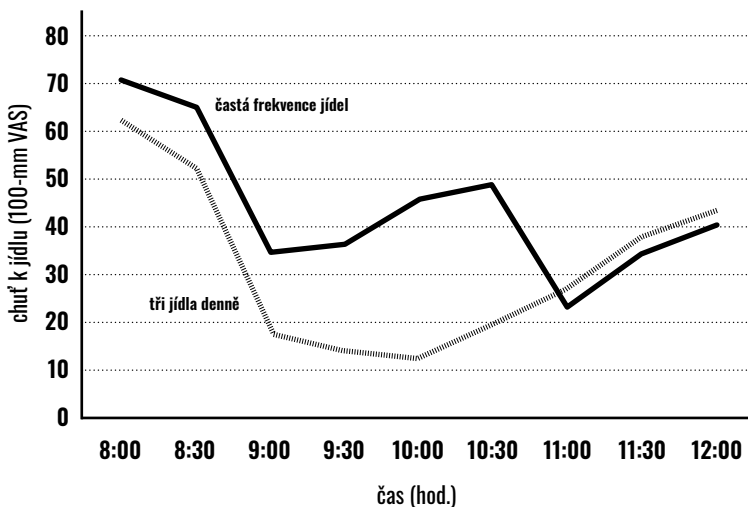
Snižování množství kalorií v jídle se projevuje redukcí zásobního tuku, zvýšenou citlivostí na inzulin, snížením zánětu a oxidativního stresu. Proč se o tom nemluví na školách nebo v televizi, je zřejmé: není to zajímavé, protože to neprodává. Půst je zdarma.

## 2. mýtus: Máme jíst několikrát denně.

Všežravci a masožravci jedí několikrát za týden. Masožravcům stačí někdy jíst i jednou týdně, protože masitá strava je nutričně a kaloricky bohatá a většina látek se vstřebává. Naopak býložravci neustále žvýkají trávu, protože balastní látky se obtížně vstřebávají a mají nízkou kalorickou hodnotu. Jídelníček sběračů a lovců tvořila ze dvou třetin živočišná strava, a přesto, že některé populace jedly víc sacharidů v rostlinné stravě, obezitou netrpěly. Problém naší doby je často ve zpracovaných potravinách, jako jsou polotovary, těstoviny, pečivo a rafinované rostlinné oleje, a také v nedostatku pohybu.

Geoffrey C. Williams ve studii publikované v *Diabetes Care* v roce 1998 uvádí, že časově ohraničený půst (IF) jeden den v týdnu anebo periodický nízkokalorický režim pět dnů v měsíci vede k pozitivním metabolickým změnám ve spojitosti se sníženým kalorickým příjmem nezávisle na hubnutí u diabetiků 2. typu. V roce 2010 vyšla zajímavá studie v časopise *Obesity*, kdy obézní muži, kteří jedli šestkrát denně po dvou hodinách, cítili menší pocit plnosti a větší hlad v průběhu dne než ti, co jedli jen třikrát denně.





V jiné studii z roku 2012, publikované v časopise *PLOS One*, se u osob, které jedly tři jídla denně, zlepšil profil krevního cukru, snížil pocit hladu a zvýšil pocit plnosti. Hladina inzulínu a krevního cukru byla nižší a naopak u časté frekvence jídel konzumovaných nárazově se víc zvyšoval cukr a inzulín s nižšími vzestupy, ale většími propady, tedy nerovnováhou v metabolismu.

Ve studii analyzující data velkého výzkumu Women's Health Initiative se ukázalo, že ženy konzumující čtyři a více jídel denně oproti ženám s frekvencí od jednoho do tří jídel denně měly o 38 % vyšší riziko cukrovky. Nejvíce byly postiženy ženy neobézní a starší 60 let.

Analýza z roku 2016 ukazuje, že pokud jíte jen dvakrát denně, při nižším kalorickém příjmu, zhubnete snadněji, ideálně pokud jíte nejpozději do podvečera. Jídlo později večer zhoršuje glukózový metabolismus. Inzulinorezistence stoupá k večeru a v noci, stejně tak inzulín a hladina krevního cukru po jídle. Reakce organismu na zvýšený cukr je efektivnější během dne. Inzulinorezistence je spojena se zánětem a vyšším rizikem obezity, rakoviny, kardiovaskulárních nemocí a cukrovky.

Režim	Popis	Čas ○ půst   jídlo ○	Prodl. života	Zdraví prospěšné účinky
<b>Kalorická restrikce</b>	Snížení kalorického příjmu o 15 až 40 %; bez podvýživy		+	Prevence obezity, cukrovky, oxidačního stresu, vysokého krevního tlaku, nádorových onemocnění, kardiovaskulárních chorob
<b>Časově omezený půst (v hodinách)</b>	Konzumace jídla ohraňčená 4 až 12 hodinami během dne		?	Snížení rizika cukrovky druhého typu a steatózy jater; zvýšení hladiny lipidů v krvi
<b>Časově ohraničený půst (ve dnech)</b>	Střídání běžné stravy se 24hodinovým obdobím prudce sníženého energetického příjmu (25 %); nebo střídání 2 dnů půstu (případně velmi nízkého energetického příjmu) s 5 dny běžné stravy		+	Prevence obezity, oxidačního stresu, kardiovaskulárních chorob, vysokého krevního tlaku, cukrovky a neurodegenerativních nemocí
<b>Periodický půst</b>	Snížení energetického příjmu o 30 až 50 % po dobu 5 dnů před návratem k vyvážené stravě; 1× měsíčně, nebo 3–4× ročně		+	Ochrana před cukrovkou a nádorovými onemocněními; zpomalení stárnutí; snížení rizika chronických chorob

Omezujeme stravu některé dny v týdnu či měsíci anebo během dne jen v určité době (např. 6–8 hodin). Krátkodobý půst pak značí vyloučení jakýchkoli kalorických potravin na 12–24 hodin.

## STRAVA IMITUJÍCÍ PŮST (PERIODICKÝ PŮST)

Pětidenní půst každý měsíc napodobuje fyziologicky půst snížením kalorií a změnou složení stravy nevyžadující úplně

postění. Půsty mají ve studiích často nižší compliance (dodr-  
žování). Proto vědci sestavili několikadenní program z čerst-  
vé rostlinné stravy s nízkým množstvím bílkovin, sacharidů  
a vyšším množstvím tuků mezi 770–1100 kalorií. Pětidenní  
strava opakující se každý měsíc po dobu 3 měsíců zahrnuje  
polévky, energetické tyčinky, ořechové směsi, bylinné čaje  
a doplňky. První den se konzumuje 1090 kcal (10 % protei-  
nu, 56 % tuku a 34 % sacharidů) a zbylé dny 725 kcal (9 %  
proteinu, 44 % tuk a 47 % sacharidů). Fasting mimicking  
diet (FMD), jak se nazývá strava imitující půst, zlepšuje pa-  
rametry metabolismu, snižuje riziko rakoviny, snižuje hladí-  
nu inzulínu, cukru, růstový faktor IGF-1 a zvyšuje kmenové  
buňky regenerující organismus, protein vázající IGF a ketony.  
Zvyšuje regeneraci beta buněk slinivky, vylučování inzulínu,  
homeostázu krevního cukru a reguluje imunitu u autoimun-  
ních nemocí.

## DLOUHODOBĚJŠÍ PŮST

Prodloužený půst, od 2 dnů (48 hodin) do 5 dnů bez kalorií  
nebo s kalorickým příjmem nižším než 25 % z doporučené-  
ho denního příjmu (běžný kalorický příjem je 2000 kcal), je  
vhodnou možností, jak podpořit imunitu, povzbudit mozek,  
snížit negativní markery jako IGF-1, zvýšit autofagii, obnovu  
buněk z kmenových buněk, snižuje dělení buněk, navozuje  
hluboký stav ketózy, snižuje stres. Vhodný je půst u nadváhy,  
chronického zánětu a degenerativních nemocí, jako jsou ra-  
kovina, nemoci srdce, cukrovka. Je vhodné doplňovat mine-  
rály jako sůl a stopové prvky.

Již čtyřdenní půst (a samozřejmě delší) umožňuje dosáh-  
nout hlubšího stavu ketózy, účinné autofagie, snížení dělení  
buněk a produkce kmenových buněk, a tak regeneruje or-  
ganismus. Namísto delšího půstu je možné dosáhnout po-  
dobných výsledků i při krátkodobém opakovaném půstu po  
dobu několika měsíců.

Podpora detoxikace a půsty s krátkodobým omezením jídla získávají v poslední době pozornost díky výzkumu, který prokazuje, jak významné jsou pro dlouhý a zdravý život. Nadbytek jídla a kalorií zvyšuje riziko chronických nemocí a stojí za epidemií obezity a cukrovky.

Kompas dokonalého zdraví přináší základní pravidla pro omezení kalorického příjmu, který snižuje rizikové faktory nemocí srdce, cukrovky, nadváhy, rakoviny nebo zánětu a vede k delšímu a zdravějšímu životu. Můžete toho docílit i prostřednictvím stravy nahrazující půst, při níž necítíte hlad.

V této knize najdete nejen rady pro vyváženou stravu, ale také návod, jak nenásilně provádět otužování, i odpovědi na otázky, proč vám dechové cvičení a meditace zvýší energii a jaký význam pro vás mají byliny a aromaterapie. Vrcholem knihy je třítydenní ozdravný program zaměřený na snížení rizikových faktorů nemocí. Absolvování tohoto programu, který autor ověřil ve svojí praxi a na mnoha pobytových kurzech, vede ke zpomalení stárnutí a k upevnění zdraví.



#### **MUDr. David Frej**

Po ukončení studia lékařství v Praze pracoval 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 zánětu a s ním souvisejícími chronickými civilizačními nemocemi, na výživu a životosprávu, biologické rytmy a podporu detoxikace organismu. Věnuje se ozdravným pobytům, přednáškám a seminářům. Pravidelně publikuje v měsíčníku Regenerace a je častým hostem televizních a rozhlasových pořadů.

**WWW.EMINENT.CZ**

ISBN 978-80-7281-574-6



9 788072 815746

